

Die Acht Verse des Geistestrainings von Langri Thangpa

Unterweisungen von Sönam Lhundrup

im

**Buddhistischen Zentrum der Karma Kagyü Linie
Stadtstraße 7, D-79104 Freiburg**

vom 26. Dezember 2006 bis 1. Januar 2007

Dies ist eine wortgetreue Abschrift der Unterweisungen.
Mögliche Fehler bitte ich zu entschuldigen, ich habe mich um Richtigkeit bemüht.
Herzlichen Dank an Andrea Dürkopp für das Korrigieren des Manuskriptes!
Sabine Boffin, im April 2007.

Möge der Text viel Nutzen bringen!

Einleitung	2
Erster Vers	5
Zweiter Vers	7
Dritter Vers	11
Vierter Vers	21
Fünfter Vers	29
Sechster Vers	33
Siebter Vers	39
Achter Vers	39

Einleitung

Nun möchte ich Euch eine kurze Zusammenfassung der Unterweisungen vom letzten Jahr geben, damit Ihr Euch daran erinnert – und damit auch die, die nicht dabei waren, einen einigermaßen guten Einstieg finden können. In diesem Kurs geht es wieder um die Praxis des Geistetrainings, eine spezielle Form des Trainings unseres Geistes, wobei es um den Geist des Erwachens geht – wie können wir den Geist des Erwachens, das Bodhicitta, in uns freisetzen?

Dieses Geistestraining ist also eine Übung im erwachten Herzen: Wie kann ich mit wachem offenem Herzen schwierigen Situationen begegnen, aber auch ganz alltäglichen Situationen? Wir üben uns dabei auf zwei verschiedenen Ebenen: auf der relativen Ebene und auf der letztendlichen Ebene. In dem Begriff „Herz des Erwachens“, Bodhicitta oder „Geist des Erwachens“, ist eigentlich die gesamte buddhistische Praxis zusammengefasst, in einem einzigen Wort. Dieses Herz des Erwachens wird auf der relativen Ebene geübt, indem wir uns in Liebe und Mitgefühl üben. Auf der letztendlichen Ebene wird dieser offene, wache Geist geübt, indem wir Weisheit üben, die Erkenntnis der illusorischen Natur der Dinge.

Das sind die beiden Beine der Dharmapaxis: Mitgefühl und Weisheit. Wir brauchen diese beiden Beine, um den Weg sicher zu gehen. Wenn wir nur Mitgefühl und Liebe üben, ohne Weisheit zu üben, dann wird es schnell dazu kommen, dass wir uns in sentimentaler Liebe, in sentimentalem Mitgefühl verfangen, und eigentlich gar nicht sehr hilfreich sind in dieser Welt. Wenn wir nur Weisheit praktizieren, also nur die durchdringende Schau der illusorischen Natur der Phänomene, dann wird unsere Weisheit etwas trocken, wenn sie nicht von Mitgefühl begleitet ist. Es kann eine etwas schneidende trockene Weisheit werden, die dann auch wieder nicht sehr hilfreich ist in dieser Welt.

Wir nennen diese beiden Formen des Übens also das relative Bodhicitta, das relative Herz des Erwachens, wo wir uns in Mitgefühl üben, und den letztendlichen Geist des Erwachens, wo wir uns in Weisheit üben. Die beiden gehören ganz eng zusammen. Wenn ich mich in Mitgefühl und Liebe übe, ermöglicht mir das, dieses starke Ichgefühl loszulassen und allmählich immer mehr in der Liebe aufzugehen – und das ist der springende Punkt, um zu einem echten Verständnis der letztendlichen Natur der Dinge zu kommen.

Wenn ich mich in dem Erkennen der traumhaften Natur aller Erscheinungen übe, dann werde ich bemerken, dass es in all diesen Wahrnehmungen, Erscheinungen, Gedanken, Situationen keinerlei Ich gibt. Dieses Erkenntnis der Abwesenheit eines Ichs führt mich zu wahrer Liebe, führt mich zu wahrem Mitgefühl, das frei ist von Ichbezogenheit.

Das ist also unsere Grundlage. Die Übung in Mitgefühl und Weisheit - das ist das, worum es in unserem Leben als Dharmapraktizierende geht. Diese Neujahrskurse, die wir schon mehrere Male miteinander gemacht haben, und die wir auch weiter machen werden, haben zum Ziel uns zu helfen, ganz konkret in unserem Leben die Schritte des Entwickelns von Mitgefühl und Weisheit zu gehen. Da geht es also jetzt um die konkrete Anwendung dieses Grundverständnisses.

Wir haben uns vor zwei Jahren ganz intensiv mit den vier unermesslichen Qualitäten beschäftigt: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Das war die erste Phase der Vorbereitung.

Letztes Jahr sind wir im Detail den gesamten Kommentar zum Lodjong Geistestraining von Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye, einem tibetischen Meister, durchgegangen. Gleichzeitig haben wir all die Unterweisungen von Gendün Rinpotsche erhalten, die dieser gegeben hat, um diesen Kommentar zu erläutern.

Das Wunderbare ist, dass selbst diejenigen, die die beiden letzten Jahre nicht da waren, die Möglichkeit haben, das nachzuarbeiten, sich anzuhören und auch durchzulesen – alles wurde abgeschrieben und steht auch auf CDs zur Verfügung. Wenn Ihr jetzt in diesem Kurs erst den Anschluss findet, empfehle ich Euch sehr, Euch im Laufe des Jahres Zeit zu nehmen, Euch ein bisschen diese Abschriften durchzulesen und darüber zu meditieren, was darin steht.

Schauen wir uns doch jetzt mal diese acht Strophen an, diese acht Verse zum Geistes-
training von Langri Thangpa. Er ist einer der großen Meister des Geistes-
trainings, der auch einen ausführlichen Kommentar dazu geschrieben hat. Er lebte im 11. Jahr-
hundert.

Die Strophen auf Tibetisch enden immer mit dem Wort „lab“: ich übe mich, ich trainiere etwas. Das ist eine Anspielung auf das Wort „lob djong“ – lab und lob ist dieselbe Silbe – was Üben oder Trainieren bedeutet. Diese acht Strophen drücken also als Zusammenfassung aus, worin wir uns denn nun tatsächlich üben, wenn wir Praktizierende des Geistes-
trainings sind.

Die acht Verse des Geistestrainings von Langri Thangpa

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen von Sönam Lhundrup, 2006

(1) Ich übe mich, sämtliche Wesen über alles zu lieben, indem ich mehr noch als ein wunscherfüllendes Juwel ihren höchsten Nutzen bewirke.

(2) Ich übe mich, andere völlig zu lieben, indem ich mich als Diener von allen betrachte, mit wem auch immer ich zusammen bin, und mich an die Wünsche anderer binde.

(3) Ich übe mich, die Emotionen zu vertreiben, die mir oder anderen schaden, indem ich bei allen Aktivitäten den eigenen Geist prüfe und energisch mit den Emotionen arbeite, sobald sie sich zeigen.

(4) Wenn ich Wesen von übler Gesinnung begegne, die in schädlichen Handlungen und Vergehen gefangen sind, dann übe ich mich, diese kostbaren Gelegenheiten zu schätzen, indem ich sie als seltene Schätze betrachte.

(5) Wenn mich andere aus Neid verächtlich behandeln und beleidigen, dann übe ich mich, ungerechtfertigte Niederlagen auf mich zu nehmen und ihnen den Sieg zu schenken.

(6) Wenn mir jene, denen ich voller Hoffnung geholfen habe, völlig unverständlicherweise Schaden zufügen, dann übe ich mich, sie als wahre spirituelle Freunde zu betrachten.

(7) Kurz, ich übe mich darin – direkt oder indirekt – allen Müttern Unterstützung und Glück zu schenken und all ihre Schwierigkeiten und Leiden bescheiden auf mich zu nehmen.

(8) Ich befreie mich aus den Fesseln des Verlangens, indem ich mich darin übe, dies alles nicht von den Vorstellungen der acht weltlichen Belange verderben zu lassen und Erscheinungen als illusorisch zu erkennen.

Erster Vers

Ich übe mich, sämtliche Wesen über alles zu lieben, indem ich mehr noch als ein wunscherfüllendes Juwel ihren höchsten Nutzen bewirke.

Wesentlich dabei ist, ich übe mich – in dem Sinne: Ich weiß, ich bin nicht perfekt, ich bin nicht vollkommen. Ich bin mir bewusst, dass ich es nicht schaffen werde einfach so, es ist eine Übung, etwas, das ich mein ganzes Leben wach halten werde, bis ich sämtliche Wesen – das heißt, alle Menschen ohne Ausnahme, alle Tiere ohne Ausnahme usw. – alle in meinem Herzen tragen kann. Das ist mit „sämtliche Wesen“ gemeint. Wenn es da heißt „über alles zu lieben“, dann heißt das an erster Stelle: mehr noch als mich selbst, und über alles andere, auch alle meine anderen Ziele und Anhaftungen, das Wohl der Wesen ist wichtiger als alles andere.

Wenn es dann heißt: „mehr noch als ein wunscherfüllendes Juwel“, dann ist das aus dem asiatischen Denken heraus formuliert. Ein wunscherfüllendes Juwel war ein Juwel – wenn man es dann fand – wo man alle Wünsche aussprechen konnte, wenn man es in der Hand hielt, und die erfüllten sich. Aber dieses Juwel ist begrenzt in dem Sinne: es kann uns nur unsere relativen Wünsche erfüllen. Es kann uns nicht das Erwachen schenken. Das heißt: ich verwandle mich in ein wunscherfüllendes Juwel und entwickle zusätzlich noch die Fähigkeiten, nicht nur auf der relativen Ebene Gutes zu tun, sondern den Weg des Erwachens anderen Wesen zu öffnen. Also mehr noch als das wunscherfüllende Juwel Menschen zu helfen, in die innere Befreiung hinein zu finden. Darin werde ich mich üben: ihren höchsten Nutzen, das heißt Buddhaschaft zu bewirken, das vollkommene Erwachen.

Es gibt zwei Arten von Nutzen: den relativen Nutzen – das ist, wenn wir uns drum kümmern, dass jemand gesund ist, materielles Wohlbefinden, harmonische Lebensumstände – und es gibt den höchsten Nutzen, das ist das Freiwerden von Ichbezogenheit. Das ist der höchste Nutzen. Und genauso wie im Christentum sind wir selbst mit eingeschlossen, wenn es heißt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Dann sind wir ja auch mit eingeschlossen, und wenn es heißt, „sich um alle Wesen zu kümmern“, sind wir auch mit eingeschlossen! Das heißt, es ist nicht: Ich und die anderen, ich kümmere mich um die anderen, aber nicht um mich selbst, sondern man kümmert sich um *alle* Wesen, und da sind wir selbst eines dieser vielen Wesen.

Eigentlich ist in diesem Vers schon alles inbegriffen, er fasst schon alles zusammen. Wir lieben alle Wesen aufs Höchste: das ist das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl, und wir wirken zu ihrem höchsten Nutzen, für ihr Erwachen: das geht nur durch Weisheit. Eigentlich ist da schon der ganze Weg drin beschrieben.

Was ich euch jetzt vorschlage, ist, dass wir ein bisschen über diese erste Strophe meditieren, dass wir in Stille verweilen, die Augen noch mal auf dem Text ruhen lassen, und schauen, was da bei uns in Schwingung kommt – ob wir bereit sind, uns darauf einzulassen. Lest den Vers also mehrfach durch, nehmt ihn in eure Kontemplation hinein und schaut, was das in euch auslöst. Das nennt sich eine „Kontemplation“: wir lesen, dann hören wir auf zu lesen und schmecken; wir fühlen, was wir gelesen

haben und schauen zu, ob sich das in uns ausbreiten kann. Wenn es Widerstände gibt, dann wenden wir uns diesen Widerständen zu und schauen, was denn das ist, was da Zweifel hat, wo da Ängste auftauchen... und nachher sprechen wir darüber. Ich werde den Vers nochmals langsam auf Deutsch vorlesen:

„Ich übe mich, sämtliche Wesen über alles zu lieben, indem ich mehr noch als ein wunscherfüllendes Juwel ihren höchsten Nutzen bewirke.“

Das ist ja ein enormer Satz. Wie fühlt sich das an? Geht der schon durch, oder bleibt der so auf halbem Wege stecken – wie fühlt sich das für euch an?

Frage: Da ist so ein Teil in mir, der ist eher verletzlich, ein Teil der eher weich wird, aber Angst davor hat, wenn ich's wirklich tu, dass er verletzt wird – so etwa.

Habt ihrs da hinten verstehen können? Renate hat das Gefühl, wenn sie sich dafür wirklich öffnet, dass sich da etwas Verletzliches in ihr zeigt, eine Sorge, eine Angst, verletzt zu werden.

Das ist so weich --- dass ich Angst hab, dass das ausgenutzt wird – oder ich weiß nicht.

Hans: Ich kann diesen Satz noch nicht absolut nehmen. Aber ich hab ihn angewandt auf die vielfältigen Situationen mit anderen Menschen. Vor allem in denen ich mich befinde, und kontempliert, was könnte das da konkret bedeuten, insbesondere da, wo sich eher Schwierigkeiten auftun. Was bedeutet das für mein Verhalten und meine innere Einstellung und meine Motivation in diesen Bezügen?

Hilft das, Hans, wenn du mit diesem Satz an die verschiedenen Situationen, die dir eingefallen sind, rangehst?

Ja, ja, es hilft mir. Ganz deutlich! Weil es Einfluss auf die Motivation hat.

Patrick hat sich bei dem Kontemplieren dieses Satzes daran erinnert, dass er vor kurzem einen anderen Mann angeschrien hat, weil der sich nicht öffnen könnte für seine Bedürfnisse, und er hat das Gefühl, dass es dem Mann gut tat, so angeschrien zu werden. Eigentlich respektiert er ihn sehr, aber er ist sich doch nicht sehr sicher, was er da gemacht hat – denn jemanden anzusprechen ist ja keine besonders tolle Handlung. Patrick hat auch daran gedacht, dass er doch noch nicht erleuchtet ist und dass er anderen Wesen nur auf einer ganz begrenzten Ebene helfen kann.

Also – dieses Gefühl – bei dir schwingt das ja schon mit: Ich bin noch nicht ganz in der Lage, so zu helfen, wie ich gerne helfen würde. Ich kenne das Erwachen ja selbst noch nicht, wie soll ich dann anderen zum Erwachen helfen? Ich glaube, dieses Gefühl teilen wir eigentlich alle. Gleichzeitig gibt es aber auch ein zornvolles Mitgefühl, eine zornvolle Liebe, die nach außen zornvoll wirkt, aber innen völlig ruhig ist. Ich nehme aber an, dass du innen nicht völlig ruhig warst?!

Was Patrick erlebt hat, war, dass innen eine große Stabilität war, eine große Weite, er fühlte sich wie 10 Meter um sich herum eine Präsenz, und seine Worte waren gerade das, was notwendig war, und nicht mehr. Da war also ein gewisses inneres Gleichgewicht, obwohl er gleichzeitig auch aufgeregt war.

Das geht schon in die richtige Richtung. Das ist das: Wir müssen manchmal energisch sein in unserem Eingreifen in Situationen. Aus Liebe, aus Mitgefühl müssen wir manchmal energisch eingreifen. – Diese Verletzlichkeit: wird übrigens beim nächsten Vers noch stärker zum Vorschein kommen.

Zweiter Vers

Ich übe mich, andere völlig zu lieben, indem ich mich als Diener von allen betrachte, mit wem auch immer ich zusammen bin, und mich an die Wünsche anderer binde.

„Ich übe mich, andere völlig zu lieben“, das ist die Anknüpfung an den Vers, der vorher war. Und jetzt kommt etwas Neues, in dem ich mich, egal, mit wem ich zusammen bin, als den Diener von allen betrachte. Diese Haltung anzunehmen, der Diener anderer zu sein. Da können die mich ja gut ausnutzen! kommt dann so als erste Reaktion. Da kommt das Gefühl hoch, die Angst, die könnten mich ja ausnutzen. Und das will ich (!) ja auf jeden Fall vermeiden! Der springende Punkt beim Lodjong Geistestraining ist, dass dieses Ich nichts zu sagen hat! Ich höre es, ich nehme diese Stimme wahr, aber ich antworte: Du mit deiner Angst, ausgenutzt zu werden. Du hast mich schon so viele Zeitalter an der Nase herum geführt, es reicht jetzt, mein liebes Ich! Jetzt kümmere ich mich um andere.

Schauen wir doch mal, was wirklich passiert, wenn ich mich um andere kümmere. Nutzen die mich denn die ganze Zeit aus? Trampeln die auf mir herum? Oder kann ich ihnen vielleicht doch von Nutzen sein? Es ist klar, wenn ich andere dazu verleite, mich einfach auszunutzen, mich respektlos zu behandeln, dann bin ich ihnen keine Hilfe – weil sie wirklich negatives Karma erwerben durch diese sehr egoistische Haltung. Ich muss also intelligenter vorgehen, ich muss mit mehr Weisheit vorgehen.

„Egal mit wem ich zusammen bin“ – Ich war jetzt grade mit meinen Eltern über Weihnachten zusammen. Ihr ja vielleicht auch – oder mit euren Kindern oder ... Da kommt also der große Lama Lhündrub zu seinen Eltern nach Hause. Ja, Pustekuchen mit großer Lama Lhündrub! Da bin ich einfach der Sohn, und wie in jeder anderen Situation eigentlich auch bin ich der Diener der Situation. Das heißt, ich kümmere mich um den Abwasch, um das Tischdecken, schmücke schön... all die vielen kleinen Dinge, die man halt tun kann, um es anderen schön zu machen. Das bedeutet es, diese einfache Haltung des Dienens einzunehmen.

Als mein eigener Lehrer, Gendün Rinpotsche, mir die Aufgabe gab, mich um die Retreatzentren zu kümmern, hat er mir eigentlich nur einen wesentlichen Satz dazu gesagt: Glaube nicht, weil du in die Retreatzentren reingehst, dass du der Chef bist. Du gehst als Diener in die Retreatzentren. „Mit wem auch immer ich zusammen bin“ – also egal, wie um mich herum die Situation zusammengewürfelt ist, ich schaue, dass ich mich frei von Stolz einbringe als eine wirkliche helfende Kraft in dieser Situation.

Dann kommt noch obendrein: „... und ich binde mich an die Wünsche anderer“. Das heißt, die Wünsche anderer sind bindend für mich! Ich habe lange überlegt, wie ich das Tibetische übersetze, aber das ist das Treffendste. Das heißt, wenn andere einen Wunsch ausdrücken, der in Übereinstimmung mit dem Dharma ist, mit dem Wohl der Wesen, dann sind diese Wünsche für mich bindend. Ich versuche nicht, sie auf

andere Wünsche zu bringen, sondern: ihre Wünsche sind für mich ausschlaggebend. Das bedeutet, wirklich Diener in einer Situation zu werden. – Okay, dann machen wir jetzt wieder eine kleine Kontemplationspause, und danach wieder weiter mit Fragen und Antworten.

„Ich übe mich, andere völlig zu lieben, indem ich mich als Diener von allen betrachte, mit wem auch immer ich zusammen bin, und mich an die Wünsche anderer binde.“

Frage: ...

Die Frage war, wie man das denn anstellt, dass man sich nicht ausnutzen lässt und verhindert, dass andere dadurch schlechtes Karma ansammeln: dass sie zum Beispiel respektlos mit uns umgehen oder sich immer nur bedienen lassen und dergleichen. Ein einfaches Beispiel ist das Funktionieren einer solchen Gruppe wie wir hier jetzt sind. Wir haben einige Aufgaben zu übernehmen: den Tempel zu säubern, den Kaffee zu machen, den Nachtschisch einzukaufen und dergleichen. Ein falsch verstandener Bodhisattva würde jetzt sagen: Ich mach das alles! Und dann auch noch die Bemerkungen der anderen einkassieren: „Du drängelst dich immer vor“... Eigentlich kommt es aus einer guten Motivation.

Aber weise ist es, tatsächlich bereit zu sein, zu tun, was notwendig ist, und die Lücken zu füllen und andere anzusprechen, so dass wirklich ein Gemeinschaftsgefühl entsteht. Die Fähigkeit, andere einzubeziehen, aber den ersten Schritt zu gehen. Bereit zu sein, auch dann, wenn niemand anderes sich zeigt: gut, dann mach ich's halt – ohne groß drüber zu sprechen. Aber mit dieser Weisheit die erste beste Gelegenheit zu nutzen, um andere hinein zu bringen, mitzuhelfen, dass es zu einer geteilten Aktivität wird. – Verstehst du, ist es ausreichend als Beispiel?

Ja, das ist ein Aspekt.

Ein Aspekt – okay, wir kommen dann zu den anderen. – Jetzt die anderen Aspekte.

Dazu noch die Frage: Es gibt welche, die sich frohgemut weiter bedienen lassen, oder wenn ich jemanden sehe, der jemanden anderen über den Mund fährt, oder mich oder andere benutzt, um einen Witz zu machen, ich sehe das, das geht immer weiter, der kann das über Jahre machen... auch wenn ich das Beispiel hier in der Gruppe deutlich vor Augen hab, ist die Frage: Wann soll ich einschreiten? Soll ich zornvoll werden – oder...

Ja, Weisheit! Wann ist der richtige Zeitpunkt? Ich kann es mal versuchen, einen Versuch starten, da etwas zu ändern, und wenn da nichts zu ändern ist, genauso frohgemut, wie der andere sich bedienen lässt, werde ich frohgemut der Diener/die Dienerin sein. Ich bin nicht darauf aus, den anderen zu verändern, weil ich es nicht aushalte. Sondern ich schaue nur: wann kann ich dem anderen hilfreich sein, dass er sich vielleicht doch zu seinem eigenen Vorteil ändert – nicht dass ich einen Vorteil daraus habe. Ich kann das ganz gut nachvollziehen, was du beschreibst, weil – ich komme gerade aus so einer Situation.

Frage:

Ja, das hast du richtig verstanden: „sämtlich“ bedeutet alle Wesen ohne eine einzige Ausnahme.

Frage: Das heißt, ich soll mich nicht nur an die Wünsche anderer binden, auch an meine eigenen. Das heißt, ich muss dann wieder mit Weisheit auswählen, welche Wünsche der anderen und meiner eigenen denn jetzt am heilsamsten sind?

Ja, das bleibt dir nicht erspart. Wir müssen uns selbst auch der beste Diener sein, in dem Sinne, dass wir immer schauen, was tut uns denn wirklich gut auf dem Weg zum Erwachen? Und uns da motivieren, tatsächlich das zu tun, was heilsam ist für uns. Wenn wir dies für uns gelernt haben, wird es uns umso leichter fallen, es bei anderen zu tun. Das verstärkt sich wechselseitig. Das für andere zu tun, muss zur Konsequenz haben, dass wir es auch für uns selbst tun. Es darf nicht einseitig bleiben.

Frage: Ja, ich hab den Satz gleich wieder relativiert, indem ich ihn so verstehe, dass immer dann, wenn sich auch wie subtil in der Situation mein Ego regt, wenn ich das bemerke, es dann angesagt ist, mich für den oder die anderen zu engagieren. Dass es mir helfen soll zu erkennen, wo auch immer mein Ego noch vorhanden ist.

Also für Ego würde ich jetzt mal „Stolz“ einsetzen. Oder? Das ist Stolz an erster Stelle, wo es hier drum geht, mit dem Diener und dem Stolz.

Aber wenn ich es so sehe, dann Sorge ich ja auch gleichzeitig für mich, so wie das in dem vorhergehenden Satz gesagt wurde, weil ich ja dann an der Egoanhaftung arbeite. Ist das richtig verstanden?

Ja, das hast du richtig verstanden. Ja, wir dienen beiden, anderen und uns selbst, durch diese Haltung, wirklich zum Nutzen aller zu wirken.

Frage: Mir ist bei den beiden ersten Versen aufgefallen, dass es von der Ursache oder von der Reihenfolge her verdreht scheint. Also einmal steht oben: „Ich übe mich, alle Wesen über alle Maßen zu lieben“, und dann – wie mach ich das, ich „bewirke ihren höchsten Nutzen“. Als ob ich das jetzt schon könnte? Es kommt mir so vor: Ich bewirke den Nutzen, und dadurch lerne ich, andere zu lieben. Genauso bei dem Zweiten: ich betrachte mich als Diener, und das würde dann dazu führen, dass ich andere liebe. Von der Grammatik her scheint mir das ein bisschen verdreht... Ist das Absicht, oder - ?

Du darfst es an welchem Ende nehmen, wie du auch immer möchtest! Ob du damit anfängst, der Diener zu sein und sie so lieben lernst, oder aus Liebe ihr Diener bist – tu es einfach! Es kommt aufs selbe raus. Im Tibetischen steht es in dieser Reihenfolge.

Frage: ... wenn ich solche Verse lese, auch in anderen Büchern, reagiere ich ganz emotional und empfinde sofort eine Art Zwang: ich muss das so machen – wie ein kleines Mädchen, das den Eltern gehorchen muss. So habe ich gemerkt, dass ich mich erst mal entspannen soll, den anderen wirklich aus vollem Herzen zu helfen und nicht aus diesem Zwang, der auch viel mit Schuldgefühlen und Emotionen verbunden ist.

Ja, wir sollten darauf aufpassen, dass wir das nicht als „Gute-Menschen“-Regel nehmen, wie wir wieder „Gut-Menschen“ werden können. Und dann im Hinterkopf jedes Mal wieder Schuldgefühle haben, wenn wir jetzt nicht diesen Sätzen entsprechen. Ein ganz wichtiger Hinweis zum Umgang mit diesen Sätzen! Deswegen sind sie auch so formuliert als ein Entschluss von innen heraus: „Ich werde mich darin üben“. Von innen heraus kommend, und nicht als etwas: Du musst dich darin üben! Die Formulierung spielt auch eine große Rolle. Wir sind auf ganz heiklem Gebiet mit diesen Lodjong Unterweisungen. Das kann sehr leicht auf eine neurotische Schiene

kommen, wo wir einfach mit unserem Ich versuchen, gut zu sein. Das ist nicht gemeint hier, sondern ein aufrichtiges, von innen kommendes Loslassen dieser ichbezogenen Wünsche. Und das ist tatsächlich hilfreich!

Frage: ... dass es nicht darum geht, den anderen zu verändern – ich finde, da wird's richtig kompliziert. Wenn ich z.B. zuhause gewesen bin, und ich das Gefühl habe, dass mein Bruder sich mehr bedienen lässt, und ich versuche, meiner Mutter die Arbeit abzunehmen,... weil ich meiner Mutter damit helfen will - fordere ihn aber auch nicht ständig auf, um nicht Streit zu provozieren, sehe aber, dass es nicht unbedingt heilsam ist, wenn ich ihm alles abnehme.

Die erste Grundhaltung, die es braucht, ist: Ich gehe den Weg des Loslassens des Ichanhaftens, auch wenn um mich herum die anderen Menschen diesen Weg nicht gehen. Ich kopple meine eigene Praxis ab davon, ob die anderen mir folgen oder nicht. Ich weiß, dass sie auf die Dauer dadurch leiden werden, dass sie in ihrer Ichbezogenheit stecken bleiben. Wenn ich eine Chance habe, ihnen zu helfen, da raus zu finden, dann werde ich sie nutzen. Aber wenn sie mir klar zu verstehen geben: Ich hab keine Lust, von dir darauf aufmerksam gemacht zu werden, dann lasse ich es sein. Es gibt Menschen, die haben eine wunderbare Fähigkeit, ihre Hilfe anzubieten, wenn die Aufgabe schon fast erledigt ist. Das nehme ich mit einem gewissen Schmunzeln zur Kenntnis, - und gehe meinen Weg.

Frage: Ich finde es oft schwierig herauszufinden – es gibt ja Situationen, in denen der Wunsch, den jemand äußert, nicht unbedingt zu seinem heilsamen Nutzen ist. Ein Beispiel – mein Sohn möchte noch viel länger am Computer sitzen, als ich das für richtig halte. Wie schule ich mein Wahrnehmungsorgan dafür, was für ihn wirklich von Nutzen ist? Genauso umgekehrt mein Wahrnehmungsorgan dafür, was meine wirkliche Motivation, etwas zu tun, ist – denn man kann ja wirklich tatsächlich auch sehr hilfreich für andere sich anbieten, um eigentlich sein Ego zu nähren.

Was deinen Sohn angeht, bist du ja schon relativ klar, dass es nicht heilsam ist für ihn, noch viel länger am Computer zu sitzen, da hast du das schon geklärt. Überall da, wo wir es noch nicht geklärt haben, müssen wir – oder das ist so, wie ich es zumindest mache – versuchen, uns tief hineinzufühlen in die Person, um die es geht, und zu schauen, was denn hilft, dass diese inneren Qualitäten mehr zum Vorschein kommen. Diese Frage mir stellen: Hilft das, dass da Qualitäten zum Vorschein kommen, dass sie stärker werden? Oder nicht? Wenn ich das nicht direkt sehe, dann ist es gut, damit in die Kontemplation zu gehen. Das heißt, mich tatsächlich hinzusetzen, die Augen zu schließen, vielleicht ein kleines Gebet zu machen, und versuchen, in der Stille tiefer zu spüren. Diese achtsame Meditationspraxis in der Stille ist das, was mich immer deutlicher sehen lässt, was heilsam und was nicht heilsam ist. Ich komme gleich noch mal darauf zurück.

Die Frage war eigentlich: wie kann ich mehr Weisheit, mehr Unterscheidungsvermögen entwickeln? Die Antwort ist: durch größere Achtsamkeit, durch größere Präsenz. Und die entwickelt sich durch Meditation. – Mein Gefühl ist, es wäre jetzt gut, zu meditieren, etwa 20 Minuten lang.

Ich werde euch in den folgenden Jahren mit immer mehr Lodjong Unterweisungen vertraut machen, aber es wird keine Überraschungen mehr geben. Es wird sich immer wieder um dasselbe handeln! Es gibt eine Sammlung von Lodjong Texten, die

heißt *Lodjong Gyatsa* – das sind die hundert Lodjong Texte, und daraus kann ich euch noch einige lehren – aber es geht immer um dasselbe: diese Herzensöffnung.

Was wir brauchen ist, dass wir regelmäßig stimuliert werden, diese Herzensöffnung auch zu praktizieren, und uns dann untereinander helfen und uns austauschen können, um immer wieder im Alltag auch den Mut zu haben, diesen etwas unkonventionellen Weg zu gehen. Denn schließlich ist es nicht das, was uns unsere Umgebung lehrt: dass wir die Niederlagen auf uns nehmen sollen, den Sieg anderen schenken usw. Das ist nicht unbedingt, wie die Welt funktioniert. Dafür braucht es Stimulation, dafür braucht es eine Sangha, wo ähnlich Praktizierende sich untereinander austauschen und sich helfen, immer auf dem Weg des Bodhicitta zu bleiben.

Wir werden jetzt mit den acht Versen von Langri Thangpa weiter machen - diese acht Verse, die unsere innere Verpflichtung zum Ausdruck bringen, uns auf dem Weg des Geistestrainings zu üben.

Dritter Vers

Ich übe mich, die Emotionen zu vertreiben, die mir oder anderen schaden, indem ich bei allen Aktivitäten den eigenen Geist prüfe und energisch mit den Emotionen arbeite, sobald sie sich zeigen.

Bei der Arbeit mit den Emotionen – wenn wir hier so einfach „Emotionen“ sagen, dann sind damit die verschleiernenden Emotionen gemeint, die aus Ichbezogenheit geborenen Emotionen. Das sind also, was wir auf Sanskrit die Kleshas nennen, nicht Emotionen wie Freude, Liebe, Großzügigkeit, sondern es sind die Gefühle wie Begierde, Hass, Unwissenheit, Eifersucht, Stolz, diese sind damit gemeint. Das sind die verschleiernenden Emotionen. Sobald eine Emotion auftaucht, die mir oder anderen schadet, springt die Praxis des Geistestrainings an. Schaden bedeutet, eine Emotion, die meinen Geist eng macht, mein Herz eng macht, oder mich in der Beziehung zu anderen eng macht.

Die Emotionen, die wir wahrnehmen, sind von unterschiedlicher Intensität. Es gibt solche, wo wir direkt sehen, dass sie den eigenen Geist vergiften und auch die Atmosphäre um uns herum vergiften, und dann sind da andere, die nur so als subtile Emotionen wahrnehmbar sind, die aber doch auch ganz deutlich unseren Geist engmachen, unser Herz zusammenziehen. Bei all diesen Emotionen bringen wir sofort das Geistestraining zum Einsatz.

Wir brauchen also eine grundlegende Achtsamkeit, um überhaupt zu bemerken, dass solch eine verschleiernde Emotion in unserem Geist auftaucht und sich breit macht. Der Rat hier ist, dass ein Lodjong Praktizierender immer darauf seine Achtsamkeit richtet: na, was ist jetzt eigentlich im eigenen Geist los? Was taucht jetzt gerade auf? Mit welcher Motivation bin ich gerade präsent, welche Emotion leitet mich in meinem Denken, in meinem Sprechen und Handeln? Diese nach innen gekehrte Achtsamkeit ist der erste Schritt. Diese Achtsamkeit unterscheidet zwischen zwei grundlegenden Geisteszuständen: ist Bodhicitta gegenwärtig oder ist Ichbezogenheit

gegenwärtig? Dieser Blick: Was ist gegenwärtig in meinem Geist? Was bestimmt mich gerade? – Kleines Innehalten für uns alle: Was ist jetzt gerade in meinem Geist präsent? Schaut mal kurz hinein!

Gar nicht so einfach! Ist eine rechte Mischung von verschiedenen Schattierungen - da durchdringen sich Emotionen und Motivationen. Einmal ist da ganz offenkundig eine gewisse Dosis Bodhicitta, die uns hierher führt und die gegenwärtig ist im Geist. Wir möchten durchaus etwas für andere tun und für den Weg des Erwachens für uns selbst und andere arbeiten. Die Motivation können wir erspüren im Geist. Aber wir können auch erspüren, dass da Gedanken sind, die sagen: „Oh, ich weiß nicht, ob ich das alles verstehe“, - oder: „Hoffentlich bringt mir das was, hoffentlich kann ich da Nutzen draus ziehen!“ Ichbezogene Anteile im eigenen Geist sind auch vorhanden!

Wenn ich diesen ichbezogenen Anteil bemerke, dann kann ich für diesen Anteil Bodhicitta entwickeln. Ich kann sagen: Entspann dich etwas! Vertraue! Das Wichtige wird schon ankommen. Und innerlich Zuflucht nehmen und diese gewisse Anspannung, die mit der Ichbezogenheit einhergeht, jetzt schon gerade in dem Moment auflösen. Wenn sie noch ganz klein ist! Wenn sie noch ganz unbedarft ist.

Ich kann mir jetzt sagen, während ich zuhöre, statt krampfhaft zuzuhören und zu meinen, ich muss jetzt jedes Wort mitbekommen: - hm, lass mal ein wenig los, meditiere doch mal auf den Geist des Lehrers, und versuch, damit ein bisschen eins zu werden, dich zu öffnen für das, was da mitschwingt, dann wird das Wesentliche schon rüberkommen - und dies mit der Motivation, es allen anderen weiter verschenken zu können. Das löst schon eine Menge Ichbezogenheit in der Situation auf.

Als Übersetzerin hat man oft das Bedürfnis, keine Fehler zu machen, und da schleicht sich so ein bisschen dieses „ich will es gut machen“ ein. In all unseren Handlungen kennen wir das, wenn wir jemandem helfen wollen, überall, auch beim Unterrichten kann sich das einschleichen. Dann zu sagen: einfach dieses offene Herz arbeiten zu lassen, nicht so viel mit dem Ich hineinzufunken. Das ist das Anwenden von den Lodjong Unterweisungen direkt in der jetzt gegenwärtigen Situation.

Als ich begann zu unterrichten, da waren immer starke Anteile von Ichbezogenheit, die sich in den Vordergrund drängen wollten, und die dann durchaus in der Lage gewesen wären, das Unterrichten schwierig zu machen. Da dann einfach das Bodhicitta wachzurufen und zu sagen: Was auch immer passiert, ich sitze hier nur zum Wohl der anderen, es geht überhaupt nicht um mich, es geht wirklich nur darum, dass das, was vermittelt zu werden hat, vermittelt wird, und ich darf Fehler machen! Einfach dieses - aber den Dienst in den Vordergrund zu stellen, statt dieses Ich: wie werde ich das wohl hinkriegen? Diese ichbezogene Angst, die einen dann auch blockieren kann. Das sind so ganz konkrete Anwendungen. Wenn ich hier sitze, einfach im Bodhicitta verweile, dann fließen die Worte ganz natürlich, und ganz von selbst kommen sie, da brauche Ich als ein Lhündrub gar nicht drüber nachzudenken.

Wenn ich jemandem ein Lied singen möchte, das ist ja etwas, wo unsere Stimme schnell mal stockt - wann stockt sie eigentlich, die Stimme? In dem Moment, wo wir

daran denken – oh, hoffentlich krieg ich das hin! Da vergessen wir dann auch die Worte – wie geht's denn noch weiter? Aber wenn wir in dem Fluss des Gebens sind, in dem Fluss der Liebe, kommen wir sehr selten ins Stocken. Es fließt aus uns heraus, weil wir uns vergessen können in dem Handeln. Und das ist hier mit dem letzten Teil des Satzes gemeint: „energisch mit den Emotionen zu arbeiten, sobald sie sich zeigen“, bedeutet, energisch Liebe und Bodhicitta zum Einsatz zu bringen, sobald sich diese Ichbezogenheit zeigt.

Der Entschluss, der hier im dritten Vers ausgedrückt wird, ist: Bei allen meinen Aktivitäten, ob ich gehe, stehe, liege, sitze, mit anderen spreche, allein bin - in allen Situationen schaue ich in den Geist, und wenn ich Ichbezogenheit entdecke, wende ich mich dem Bodhicitta zu. Dieser Entschluss ist unglaublich wichtig. Wenn dieser Entschluss tatsächlich umgesetzt wird, kommt es zu einer ganz schnellen Entwicklung des Praktizierenden im Bodhicitta. Wenn dieser Entschluss nur zögerlich umgesetzt wird, nur manchmal hier und da, das verlangsamt den Weg unglaublich. Dann zieht sich der Weg lange, lange hin. Immer wieder starke Phasen von Ichbezogenheit, wo dann zögernd wieder etwas Bodhicitta entwickelt wird, - ja, es geht so hin und her. Aber wenn wir wirklich durchstarten und sagen: Immer wenn ich's wahrnehme, sofort Bodhicitta entwickeln - dann geht der Weg ganz, ganz schnell vorwärts.

Wir kennen doch alle die Versuchung der Emotionen. Es taucht ein Anhaften auf, eine Form von Begierde: „Hmm, das hätte ich gerne!“ – oder: „Mit dem Menschen wäre ich gerne zusammen!“ – Ja, ich hab da keine Lust, zunächst mal Bodhicitta zu entwickeln! Ich möchte ja mit dem Menschen zusammen sein! Oder dieses Objekt mir aneignen! – Da gehört Bodhicitta rein. Das ist, was ich mit „Entschluss“ meine: Statt der Begierdeenergie aufzusitzen, zu sagen: nee, nee, nee, da geht's nicht lang für mich. Viel schöner ist es, Bodhicitta zu entwickeln, das möchte ich stärken, und ich opfere dem Bodhicitta meine Begierde.

Als Lehrer bin ich oft in der Situation, dass Menschen mir gegenüber ganz offen und vertrauensvoll sind. Wenn das bei Frauen passiert, dann kann natürlich auch Anhaftung entstehen, die Begierdeenergie kann wach werden. Wenn da das Bodhicitta nicht stärker ist als die Anhaftung oder Begierdeenergie, entsteht ein Riesensalat! Das Gleiche gilt für Ärger, für Wut. Wenn ich wütend bin: ich hab doch Lust, wütend zu sein! Ich hab doch Recht, und will doch zeigen, dass ich Recht habe und ich will die Situation ja endlich mal ändern! Alles in mir möchte wütend sein, wenn ich ehrlich bin. Es ist nicht so unangenehm, dass ich sofort damit aufhören möchte. Ich möchte erst die Situation oder den anderen ändern, und dann kann ich von meiner Wut loslassen.

„Energisch mit den Emotionen arbeiten“ bedeutet hier: wenn der Ärger auftaucht, dann direkt das warme offene Herz wiederfinden und entwickeln, das, was wir Bodhicitta nennen, das erwachte Herz praktizieren. Nicht erst, nachdem ich dann Recht hatte und es dem anderen gezeigt hab, dann kehre ich dann sanft zurück zu meiner Bodhicitta – nein, vorher, bevor ich gewonnen habe, bevor ich mir den Sieg erobert habe, vorher die Weichheit im Herzen entwickeln! Nicht erst nachher.

Stolz ist die völlige Abwesenheit von Bodhicitta. Stolz und Bodhicitta gehen nicht zusammen. Und Stolz – fühlt sich doch so gut an! Wir fühlen uns doch getragen, wir fühlen uns super, wir sind klasse, wir können den anderen zeigen, dass wir die besten sind, oder doch besser sind... Stolz und Bodhicitta haben nichts miteinander gemeinsam! Wenn wir Bodhicitta einladen in Situationen, wo wir uns stolz fühlen, dann schmilzt unser Stolz dahin, und wir sind dann Diener der anderen. Wir sind nicht mehr die stolzen Herren, wir sind nicht mehr die Besserwisser – wir sind die, die unterstützend, lernend in einer Situation da sind, mit den anderen teilen – eine ganz andere Geisteshaltung!

Wenn ich eifersüchtig bin, neidisch, in Rivalitäten verstrickt, dann habe ich völlig vergessen, an das Wohl aller zu denken, an das Wohl des anderen zu denken. Ich bin nur im Vergleichen: der andere hat mehr, hat etwas Schönes, ich bin nicht einverstanden. Ich find das nicht gut. Und gleichzeitig bin ich aber doch ein Praktizierender, der sich wünscht, dass alle Wesen zur Erleuchtung, zum Erwachen gelangen mögen, so schnell wie möglich. Aber das habe ich völlig vergessen, wenn ich in der Eifersucht und Rivalität bin.

Was bedeutet Bodhicitta in einer konkreten Situation? Das ist die Haltung, nach dem größtmöglichen Wohl für alle zu suchen und bereit zu sein, sich dafür einzusetzen. Das ist konkret gelebtes Bodhicitta. Immer in dieser Bereitschaft zu leben, auf diesen höchsten Nutzen hin zu wirken, auf dieses größtmögliche Wohl. Das ist angewandtes Bodhicitta in jeder Situation.

Wir wissen ja nicht immer sofort, was jetzt im Relativen der größtmögliche Nutzen in einer Situation ist, und das bedeutet, dass ich mich etwas zurücknehme und spüre, in die Situation hineinfühle, was sich dann abzeichnet als die mögliche Entwicklungslinie, die allen am besten hilft. Das ist zu Anfang nicht so offenkundig, ich brauche sehr viel Achtsamkeit und Feingespür, um konkret herauszufinden, was mein Kind braucht, was mein Gegenüber braucht, mein Partner, meine Partnerin, meine Arbeitskollegen – was da wirklich hilfreich ist. Und um das zu spüren, sollte ich nicht so vorpreschen mit meinen Emotionen, sondern die Fähigkeit entwickeln, etwas wartender und fühlender in der Situation zu sein.

Das heißt, ein Praktizierender des wachen Herzens – das ist Bodhicitta – hat nicht immer sofort Lösungen. Er weiß nicht immer sofort, wo es lang geht. Das ist auch ganz wichtig zu akzeptieren, das aushalten zu können, dass ich das nicht immer sofort weiß, wo es lang geht – im konkreten Fall. So ganz global: zum Erwachen, zur Erleuchtung, zur Entwicklung der sechs Paramitas, der befreienden Qualitäten, Liebe, Mitgefühl und so weiter, das schon! Aber wie das konkret aussieht, das weiß ich nicht immer sofort.

Da kommt zum Beispiel jemand zu mir und sagt: „Ich würde gerne ins Dreijahresretreat gehen. Aber ich habe eine kranke Mutter, die eigentlich pflegebedürftig ist. Was soll ich tun?“ Wo ist da der Weg des Bodhicitta? Wenn er ins Retreat gehen kann, würde er ganz viel Zeit haben, sich mit dem Dharma zu beschäftigen und intensiv zu praktizieren. Wenn er sich der Mutter zuwendet, hat er die Möglichkeit,

ganz viel konkrete Hingabe zu entwickeln, Fürsorge für andere, das eigene Wohl aufzugeben für das Wohl von jemand anderem – da muss man erst mal schauen, da muss man erst mal spüren. Die Antwort ist nicht offenkundig. Es ist nicht einfach: bloß weil das eine schon das Dharmaetikett drauf hat, gehen wir ins Retreat und das ist der richtige Weg – keineswegs, es kann der falsche Weg sein! Das ist gemeint mit: hinfühlen, hineinspüren, die Antwort nicht sofort kennen, die gesamte Situation betrachten.

Was wir versuchen in solch einer Situation, wo wir nicht Bescheid wissen, ist, dass wir in der Offenheit bleiben. Wir können vielleicht auch Gebete machen, Zuflucht nehmen, um Unterstützung bitten, hineinhorchen, schauen was kommt, und vorsichtige Schritte machen in die Richtung, die uns jetzt als die beste erscheint. Aber immer offen bleiben, damit eine Richtungskorrektur auch stattfinden kann. Wir können uns auch wieder zurücknehmen. Aber dann, wenn sich herauskristallisiert, dass das wirklich die richtige Richtung ist, dann gehen wir mit ganzer Kraft hinein ohne zu zögern. Dann setzen wir alle Kräfte in diese Richtung frei. Aber immer offen bleiben für weitere Informationen, die sich aus der Situation ergeben.

Also ich fasse noch mal zusammen: „Energisch mit den Emotionen zu arbeiten“ bedeutet, energisch Bodhicitta zu meditieren, wenn ich Ichbezogenheit im Geiste bemerke.

Jetzt werden wir einen kleinen Moment darüber kontemplieren mit der Frage: „Bin ich denn bereit dazu, kann ich mich innerlich auf diese Übung einlassen?“ Lest den Spruch noch mal durch, mehrfach sogar, und spürt den Geschmack, den das freisetzt. Und nachher können wir ein paar Fragen dazu oder Bemerkungen dazu miteinander teilen. Bin ich bereit, in jeder Situation dem wachen, offenen Herzen den Vorrang zu geben?

Frage: Ich merk bei mir, wie es immer zu einem Kräftegleichgewicht kommt, dieses „ja aber“ sich immer dazwischen schiebt. Was schiebt sich dazwischen? - Das „ich will aber“. - Ich will aber auch was für mich! Genau. Da ist eine ungeheure Spannung drin, aber das empfinde ich auch als Kampf.

Sie hat das Gefühl, dass sich immer wieder was dazwischen schiebt, das „ich will“ – und dann natürlich auch das Praktizierenwollen. Das sind die Kräfte, die an ihr zerren, die ihr Gleichgewicht finden, aber wo es nicht zu einer eindeutigen Ausrichtung kommt. Da ist also noch viel Arbeit zu leisten im Sinne von: Entspannung! Da ist viel Entspannungsarbeit noch zu leisten! Diese kleinen Schritte zu versuchen, mal die Ichbezogenheit loszulassen, und dann zu gucken, was passiert. Bis mehr Vertrauen entsteht, dass sehr gut für diesen Geistesstrom hier gesorgt ist, wenn wir aus Bodhicitta handeln. Dieses Vertrauen stellt sich allmählich ein, mit kleinen Versuchen, bis wir merken, dass wir uns tatsächlich ganz loslassen können, weil wenn wir für das Wohl aller wirken, ist für diesen Geistesstrom hervorragend gesorgt.

Frage: Ich hab zwei Fragen: Die erste: in Situationen, wo man zu zweit ist, grad wenn die eigenen Wünsche hochkommen, wo ich denke: na ja, ich soll Bodhicitta entwickeln, da ist es ja oft so, dass auch mein Gegenüber sehr stark geleitet ist von Ichbezogenheit. Wo handle ich

jetzt zum Wohl meines Gegenüber – weil wenn ich seine Wünsche erfülle, sind die ja auch bestimmt von Ichbezogenheit, und da ist es schwer, ein größeres Wohl dahinter zu sehen. Was ist das größte Wohl, ist die erste Frage.

Was ist deine jetzige Antwort?

Dass ich versuche, meinem Gegenüber den Wunsch zu erfüllen. Das Problem, dass man sich verrennt und versucht, alle Wünsche zu erfüllen...

Da kann was nicht stimmen. Wenn wir den äußeren Wünschen der anderen versuchen zu genügen, dann kann das so weit kommen, dass wir zu einem völligen Hampelmann werden. Das heißt, wir werden völlig der Spielball der ichbezogenen Wünsche des anderen.

Wenn wir aber aufmerksam hinfühlen, dann merken wir in den Wünschen des anderen den großen Wunsch nach Glück, aber zum Beispiel Wunsch nach Austausch, Wunsch nach Raum, Wunsch nach Nähe, ... Zum Beispiel jemand wünscht sich, mit mir ins Kino zu gehen, als einfacher Wunsch, aber dahinter sind andere Ebenen. Als Praktizierender auf diesem Weg versuchen wir, für diese tieferen Wünsche, die der andere zeigt, die wir beim anderen spüren, Lösungen zu finden, mit dem anderen, dem anderen zu zeigen: wenn ich den Wunsch nicht erfüllen kann, wie vielleicht er selbst sich das erfüllen kann oder sie selbst sich das erfüllen kann – oder, oder, oder... Wie sind also wirklich bereit, einzugehen auf den anderen, aber nicht unbedingt auf der Ebene des äußerlichen, ausgedrückten Wunsches, sondern auf der Ebene des Strebens nach Glück, nach Offenheit und schlussendlich nach Erwachen.

Frage: Die nächste Schwierigkeit: ich interpretiere dann die tiefer liegenden Wünsche. Und da spielt die Ichbezogenheit ja auch wieder eine Rolle.

Das heißt, in dem Fall würdest du versuchen, dich zu vergewissern, ob du richtig liegst. Du versuchst, in einen Austausch mit der anderen Person zu kommen und zu schauen – du wirst dann schon spüren, ob du richtig liegst mit deiner Einschätzung, mit deiner Interpretation der Situation. Es braucht also dann auch einen weiteren Schritt. Wir können nicht einfach davon ausgehen, dass wir wissen, was der andere möchte. Das ist verkehrt. Wir müssen auch das wieder überprüfen.

Frage: Kann ich sicher sein, dass die starke Energie, die oft mit einer Emotion verbunden ist, sich dann dem Bodhicitta mitteilt, wenn ich wirklich Vertrauen habe in diesen Weg? Oder – dahinter steht eine andere Sorge: dass ich einfach erst mal etwas verdränge, was so stark hochgekommen ist, und dann ... ganz tief weiß ich, dass das so nicht ist, aber ich möchte es wenigstens aussprechen.

Der entscheidende Faktor, der zu vermeiden ist, ist Schuldgefühle zu entwickeln, wenn ich Emotionen habe. Ich darf Emotionen haben! Das ist völlig in Ordnung! Nur folge ich ihnen nicht. Es darf Ärger, Begierde, Stolz, Eifersucht im Geist auftauchen, das ist ganz normal. Das Wichtige ist, das nicht als schlecht zu bewerten, sondern: das ist nicht sehr praktisch! Das ist nicht etwas, das sehr hilfreich sein wird für das Leben, so wie ich es führen möchte. Aber es ist nicht schlecht! Es ist einfach so wie ich bin und was in mir aufsteigt. Das ist der erste wichtige Punkt.

Wenn wir unsere Emotionen, also diese verschleiern den Emotionen, unterdrücken, dann schneiden wir uns die Lebensenergie ab. Wir werden dann so fade Möchtegern-Bodhisattvas – so ziemlich trocken und fade und – da ist nicht viel Leben drin. Das ist dann die Folge davon: so „Gutmenschen“, die aber nicht richtig glücklich sind.

Es gibt ein Anzeichen dafür, dass ich mit der Praxis des Bodhicitta den richtigen Weg gegangen bin. Das lässt sich innerlich fühlen. Ich bin ärgerlich, wirklich genervt, wütend. Den Ärger nehme ich an: sagen wir mal, ich atme damit, ich bin damit, und weiß aber: das ist noch nicht die Lösung. Und dann, behutsam, nehme ich mich damit an, nehme den anderen an darin, dass er bei mir Wut auslöst, lenke meine Gedanken auf den Wunsch, eigentlich nützlich zu sein in dieser Begegnung, die schwierig ist; lenke den Geist darauf zu erspüren, worum es dem anderen vielleicht geht, zu erspüren, worum es mir geht, zu erspüren, warum der Interessenkonflikt besteht, und immer wieder komme ich auf das eigentliche Anliegen zurück: glücklich zu sein und Erwachen zu verwirklichen. In dieser Arbeit entsteht dann eine Atmosphäre, in der sich innere Lösungen abzeichnen. Und wenn die eintreten, dann klärt sich unser Geist und wir haben zur Freude zurückgefunden. Das ist das Zeichen, dass wir auf gesunde Art und Weise mit der Emotion gearbeitet haben, wenn diese Freude, diese Herzensweite wieder eintritt – auch ein Elan, eine Kraft, diese Situation anzugehen.

Frage: Ich finde es schwierig, mich in gewissen Situationen überhaupt zu erinnern und nicht zu vergessen, dass ich mir ja vorgenommen habe, Bodhicitta zu praktizieren – besonders in stressbeladenen Situationen wie: ich bin bei der Arbeit, bin da voll in Anspruch genommen, da passieren ja auch Dinge... und mich in diesen Momenten auch wirklich zu erinnern, das finde ich schwierig.

Was hilft dir, dich etwas häufiger zu erinnern?

Ich denke, je größer mein Wunsch wirklich ist, oder der Entschluss wirklich da ist, desto weniger oft werde ich es wahrscheinlich vergessen.

Sicher, ja, so wie man den Date mit einem Geliebten nicht vergisst, weil es einem wirklich wichtig ist. Aber – das ist mit dem Bodhicitta nicht ganz vergleichbar. Ich glaube, es wäre gut, bevor du zur Arbeit gehst, morgens, bei einer kurzen Praxis dir die Situationen der Arbeit einmal vorzustellen, das, was auf dich zukommt, und schon im Vorhinein zu sagen: oh, wenn das eintritt, werde ich wieder ans Bodhicitta denken, und wenn da der Kunde zur Tür reinkommt, werde ich ihn wie ein Geschenk betrachten. Was auch immer – du bereitest dich innerlich darauf vor, und weil du die Situation schon mal durchgespielt hast, wird es dir leichter fallen, das tatsächlich auch zu machen.

Frage: Viele Fragen sind ja, soll ich es so machen oder so? Spüre ich meine Ichanhaftung, oder wenn ich sie dann nicht spüre, wie ist es richtig zu reagieren? Ich hab für mich herausgefunden: mein Ziel ist, im Geist offen und flexibel zu sein, und ich darf Fehler machen! Aber wenn ich offen bleibe, dann kann ich es auch erkennen und kann es dann wieder ändern. Ich hab auch gespürt: wann bin ich stolz, wann bin ich eifersüchtig, wann hab ich Ichanhaftung, das ist sehr schwierig, und man ist oft ganz streng dann zu sich, in einer Art Strenge, die mich dann aber blockiert in meinen Aktionen nach außen. Und dann hab ich gemerkt, das ist nicht der Weg. Sondern ich merke, je mehr ich praktiziere, desto vertrauter wird mir das alles, und ich darf diesem dann vertrauen, dass dann auch in Situationen, da wo ich jetzt eben steh, die

Reaktion kommt, die dann gut ist. Und wenn sie falsch war und es war ein Fehler, dann kann ich es auch erkennen. Und so lerne ich.

Du hast also bereits eine recht befriedigende Lösung für dich gefunden. Oder war da noch eine Frage drin?

Befriedigend in dem Sinne, wenn wir dann auf Schuldgefühle kommen, dass ich mir sage: ich darf Fehler machen, wo ich jetzt bin. Ich kann immer nur da sein, wo ich jetzt bin. Ich kann mir zwar wünschen, weiter zu sein, aber das wird nicht realisierbar sein. Deshalb: ja, zufrieden. Aber nicht, dass man sich nicht mehr entwickelt!

Das Wichtige ist, sich zu sagen: ich darf Fehler machen, ich bleibe offen in der Situation, und in dieser Offenheit kann ich dazulernen. Dann mache ich vielleicht etwas weniger Fehler! Ja, aber ich darf immer noch Fehler machen. Auch wenn ich dazugelernt habe. Ich darf ständig Fehler machen. Wir brauchen nicht die Perfektion anzustreben! Die Offenheit ist wichtiger als die Perfektion. Wenn ich mir mein Leben anschau - ich gehe von einem Fehler zum anderen! Und das ist in Ordnung. Ich versuche, dass die Fehler ein bisschen kleiner werden, dass ich weniger Unheil anrichte in diesem Leben. Weil dieser Wunsch da ist, zu nutzen und kein Unheil anzurichten, kommt es allmählich zum Entwickeln der Qualitäten, die das bewirken können.

Frage: In meiner Arbeit, Lehrer auszubilden, sage ich, sie haben ein Recht, Fehler zu machen. Wenn sie das nicht wahrnehmen, können sie nicht gut unterrichten! Aber sie haben auch die Verpflichtung, Fehler der Schüler zu erkennen.

Ja, ja, gut, das heißt: ein Bodhisattva auf dem Weg würde sich durch die zunehmende Fähigkeit auszeichnen, seine Fehler auch zu erkennen.

Frage: Wo ich lange drüber nachgedacht habe: du hast gesagt, auch Verliebtsein ist ein Gefühl, dass ja mit viel Ichbezogenheit verbunden ist. Da hab ich mich gefragt: kann ich mich überhaupt ohne Ichbezogenheit verlieben? Oder soll ich denken: jetzt bin ich halt Single, aber das ändert sich nicht mehr, wenn ich nicht sofort ein „Gutmensch“...

Keine Chance! Wir werden uns so viele Male verlieben, bis das Bodhicitta Einzug in die Liebe gehalten hat.

Wie war die Frage?

Völlig unwichtig! ...Weil im Verliebtsein so viel Ichbezogenheit ist – soll ich da nicht gleich Nonne werden? Die Antwort ist, dass wir keine Chance haben. Wir werden uns so viele Male verlieben, wie wir es halt brauchen, bis das Bodhicitta in die Liebe Einzug gehalten hat.

Wie das geht, darüber redest du beim nächsten Mal?

Ja! Wenn euch das interessiert ... machen wir vorher eine Pause.

Wie ist das mit der Liebe, dem edelsten aller Gefühle? Liebe und Bodhicitta sind nicht verschieden, sind dasselbe. Wenn wir allerdings von der Liebe sprechen, die wir Bodhicitta nennen, dann ist diese Liebe zutiefst selbstlos und deswegen auch zutiefst weise. In der wahren Liebe vergessen wir uns und sind einfach da – und zwar gar nicht mal nur *für* den anderen, sondern *mit* dem anderen! Wir sind gemeinsam da. Und es fließt.

Zu Anfang in einer Beziehung, wenn wir uns kennen lernen, kommt es zu Momenten der Offenheit: offene Begegnung - sehr inspirierende, sehr berührende Begegnung – Austausch - ein Fluss entsteht zwischen zwei Menschen. Wir fühlen uns be-

rührt, der andere ist berührt, wir sind angerührt, wir erleben eine erhöhte Wachsamkeit, erhöhte Offenheit in dieser Begegnung. Und bis dahin ist alles wunderbar. Diese erste Begegnung, die so unglaublich viel Charme, so viel Leben hat, hinterlässt in uns einen Wunsch, der mit der Erinnerung an diese Begegnung verknüpft ist, und zwar: das wieder zu erleben. Da bin ich in Gefahr, mich zu verlieben! Ich verlöre mich in dem Sinne von: ich beginne einer Erfahrung, die wahr ist, die wahr war, nachzuleben und sie wieder erzeugen zu wollen. Ich beginne diese Erfahrung und damit auch den Menschen, der sie ausgelöst hat, in mein Leben hinein zu ziehen.

Die nächsten Begegnungen sind auch noch wunderbar. Es ist noch ein Geschmack von dieser ersten Offenheit zu spüren. Man lernt sich noch tiefer kennen, wir sind immer noch in dieser Offenheit; beide sind noch ganz bereit, aufeinander zuzugehen. Und doch, wenn wir genau hinschauen: es entstehen schon die ersten Elemente dessen, was wir das Verfestigen dieser Beziehung nennen.

Die Begrifflichkeit beginnt sich schon zu ändern: das ist jetzt „mein Freund“, „meine Freundin“. Man beginnt sich zuzuordnen, wir gehören zueinander. Die Dinge sind nicht mehr so offen wie zu Anfang! Mit unserem Bedürfnis nach Sicherheit, nach festen Beziehungen beginnen wir, ein wenig einen kleinen Zaun um diese Beziehung herum zu schaffen.

Mein Bedürfnis, diesen wunderbaren Kontakt, diesen Austausch, diese Zärtlichkeit, all das zu wiederholen, ist sehr stark. Das gibt mir sehr viel, ich fühle mich dadurch sehr lebendig. Ich möchte gerne, dass diese Form von Begegnung so häufig wie möglich in meinem Leben stattfindet.

Es kommt dann oft dazu, dass ich gar nicht mehr so sehr den anderen wahrnehme wie zu Anfang, sondern mehr dieser Erfahrung anhafte: dies Wiederholenwollen dieser Offenheit, das Zärtliche, der Austausch, das Verstehen. Aber ich bin dabei, in eine Vorstellung vom anderen hinein zu fallen, der nicht mehr der Neue Andere ist, wie er mir jeden Tag neu begegnet. Es entsteht aufgrund der gemachten Erfahrung ein Bild vom anderen, und das Bild ist nicht unbedingt ganz identisch mit dem, der mir jetzt gerade begegnet.

Wir lieben den anderen, die andere von ganzem Herzen. Das heißt, dieser Mensch hat einen unglaublichen Platz in unserem Leben, den ersten und wichtigsten Platz, und unser ganzes Leben beginnt sich auf diesen Menschen auszurichten. Ich brauche euch den Rest jetzt nicht zu erzählen.

Wir sind in einer Bewegung, wo sich die ausgestreckte offene Hand, die zu Anfang der Beziehung da war, beginnt zu schließen, wie wenn ich die Hand um den anderen schließen würde. Wir sind in dieser Bewegung, und wenn wir nicht aufpassen, stellt es uns die Luft ab. Das heißt, wir sind dabei, dem anderen seinen Lebensraum zu nehmen, ihn einzuengen und uns dann auch sehr zu fixieren in dieser Beziehung. Das ist nicht mehr die Offenheit des Anfangs, sondern es gibt dann Tendenzen zu einer inneren Enge, die wir in dieser Beziehung erleben. Und plötzlich: „Du liebst mich ja gar nicht mehr!“ - „Doch ich liebe dich!“ Woher kommt das? Das kommt,

weil wir merken, der andere meint vielleicht gar nicht mehr uns, sondern meint mehr das Bild, das er von uns hat. Oder liebt sich selbst in der Liebe zu uns. Wir beginnen etwas zu spüren, das nicht mehr ganz die Offenheit des Anfangs ist.

Zuerst legen sich die Hände ineinander und da war dieses offene Spiel. Wenn sich die Hand aber schließt – plötzlich kann man gar nicht mehr weg! Dann hält einen der andere, man fühlt sich gehalten, und die Situation beginnt, einen einzuengen. Bodhicitta zu praktizieren in all diesen Phasen der Begegnung, der Beziehung, bedeutet, immer wieder zur offenen Hand zurückzufinden. Immer wieder in diese Offenheit zurückzufinden, die beinhaltet, dass wir den anderen entdecken, statt zu meinen, ihn zu kennen.

Ich war ja auch verheiratet - wir waren auch im Retreat zusammen dreieinhalb Jahre. Wir haben das praktiziert und es ist wunderbar, was das für einen Geschmack hinterlässt, wenn man seine eigene Frau jeden Tag neu entdeckt. Das ist ein ganz großer Reichtum, eine Qualität im zwischenmenschlichen Leben. Wir dürfen uns schon als zueinander zugehörig betrachten, aber in dieser Offenheit, in dem sich Entdecken und sich Unterstützen. Da haben die Qualitäten des Bodhicitta und der Liebe wirklich eine Möglichkeit, sich zu zeigen.

Wenn ich mich also verliebe – das Gefühl von Verliebtheit bedeutet: ich bin schon im Festhalten. Dann geht es darum, zur ursprünglichen Frische zurückzufinden. Und das so schnell wie möglich! – die Situation sich nicht verfestigen und versteifen lassen. Um es ganz klar zu sagen: das Verliebtsein tötet die Liebe. Um es ganz deutlich zu sagen.

Sich aus dem Verliebtsein zu befreien, bedeutet nicht, die Beziehung zu beenden, sondern in die Beziehung die frische Offenheit, die unterstützende Offenheit der Liebe hineinzubringen. Das wieder neu freizusetzen, was zu Anfang auch da war! Das Gefühl von Verliebtheit ist also für uns Praktizierende einfach ein Zeichen, dass wir etwas sehr Schönes erfahren haben, und dass wir jetzt dabei sind, etwas anzuhängen an diese schöne Erfahrung. Das wird Leid hervorrufen. Dieses Anhängen wird Leid zur Folge haben. Verliebtsein hat Leid zur Folge. Liebe hat nie Leid zur Folge!

Es gibt als Liebender die Möglichkeit, dieser Liebe eine Struktur zu geben, ohne in das Beengende hineinzufallen. Es können sich Mann und Frau zusammentun und zusammenleben, ohne dass es zu dieser besitzergreifenden Enge kommt, in der ich meine, den Partner schon zu kennen, bloß weil ich 50 Jahre mit ihm zusammenlebe.

Wir haben hier ein Paar im Raum, die schon 44 Jahre verheiratet sind. Offenbar scheint Ihr dem zuzustimmen, was ich da sage?

Frage: Zum Verliebtsein hätte ich dann doch noch eine Frage. Dass zu Beginn dieser Raum, diese Offenheit noch da ist, bekommen die meisten doch gar nicht mit – es geht doch sehr schnell, dass sie in dieses Verliebtsein hineinfallen, weil sie irgendwelche Aspekte anziehen, die Hormone ...

Ja. Noch andere Bemerkungen?

Frage: ... vielleicht habe ich auch einen Knoten im Kopf – aber für mich heißt doch dieses Wort Verliebtheit, dass man offen ist und dass man sich jeden Tag wieder freut, wenn man dem anderen begegnet, wenn man wahrnimmt, dass er einen auch gern hat, dass er diese und jene Seiten hat...

Mit dem, was Du jetzt beschreibst, meinst du das, was ich mit Liebe meine. Ich komme noch darauf zurück. Für mich ist der Unterschied folgender: Vor ein paar Jahren habe ich mich verliebt, als Mönch, als Lama, das ist vorgekommen. Wie habe ich das eigentlich gemerkt, dass ich verliebt war? Im Alltag, während ich mit Menschen zusammen war, war ich frei wie sonst auch. Aber morgens in der Meditation, wenn ich meditierte, ging mein Geist zu dieser Frau und dachte: Oh, es wäre schön, wenn sie jetzt hier wäre. Und abends, nachdem ich den ganzen Tag frei war, ging mein Geist wieder zu der Frau, und das regelmäßig, Tag um Tag. Das hatte ich jahrelang nicht mehr erlebt, und ich dachte mir - - - Das ist nicht völlige Freiheit! Das ist nicht die Freiheit, die ich schon gekannt habe. Lhündrub, du bist verliebt. Die Frau kenne ich immer noch, wir haben das Band nicht schneiden müssen, aber es war nötig – ich habe mich dann hingestellt und wirklich eine Arbeit mit dem Bodhicitta gemacht, um diese völlige innere Freiheit wieder zu finden, ohne Abhängigkeit vom anderen. Ich war abhängig geworden! Als ich das merkte, hat meine Arbeit damit angefangen.

Wenn ich eine Frau liebe, dann ist heute mein erster Gedanke: Was möchte ich dieser Frau wirklich geben? Was möchte ich ihr schenken? Möchte ich ihr meine Neurosen, meine Emotionen – möchte ich ihr das schenken? Oder möchte ich ihr den Dharma schenken, den Weg des Erwachens? Was hat hier Vorrang? Wenn ich sie wirklich liebe, dann ist klar, dass ich ihr den Weg des Erwachens schenken möchte.

Mit Männern ist es genauso. Wenn ich Männer wirklich liebe, dann schenke ich ihnen das Beste, das ich kenne. Das ist der Dharma. Das ist der Weg des Erwachens. Von daher, wenn Männer und Frauen zusammenleben, denke ich: das Schönste, was wir einander schenken können, ist, wenn wir einander in diesem wachen Herzen unterstützen, dem Weg des Erwachens.

Jetzt kann ich mir vorstellen, ihr hättet noch einiges dazu zu sagen, aber es ist jetzt Mittagszeit. Ich glaube, wir beschließen das hier und ihr hebt euch eure Fragen auf. Die sind dann schon noch willkommen.

Vierter Vers

Wenn ich Wesen von übler Gesinnung begegne, die in schädlichen Handlungen und Vergehen gefangen sind, dann übe ich mich, diese kostbaren Gelegenheiten zu schätzen, indem ich sie als seltene Schätze betrachte.

Die Botschaft ist einfach: diejenigen, die Übles wollen, als seltene Schätze betrachten. Wesen von übler Gesinnung sind solche, bei denen man nicht davon ausgehen kann, dass sie von sich aus auf heilsames Handeln umschwenken. Sie haben wirklich die Absicht, ihre eigenen Interessen und nur ihre eigenen Interessen durchzusetzen. Wir dürfen nicht naiv sein. Obwohl wir viele Menschen erreichen können, indem wir ihr Herz ansprechen und sie dadurch zu Heilsamem stimulieren können, gibt es auch

solche, wo uns das absolut nicht möglich sein wird. Sie sind entschlossen, ihre Ziele durchzusetzen. Sie sind „in schädlichen Handlungen und Vergehen gefangen“ – das heißt: sie töten, sie stehlen, sie lügen, sie ziehen uns über'n Tisch, sie betrügen, usw. Das ist ihr Leben, und da werden wir auch nichts dran ändern können. Das heißt nicht, dass sie immer so bleiben werden, aber in der Situation, wo wir ihnen begegnen, sollten wir uns nicht der Illusion hingeben, wir könnten jetzt etwas daran ändern.

Wir haben zwei Möglichkeiten in der Situation. Wir können Aggressivität mit Aggressivität beantworten oder wir können Lodjong praktizieren. Wir können natürlich auch versuchen, der Situation zu entkommen, also die Flucht anzutreten. Das ist die dritte Möglichkeit. Aber wir sprechen jetzt über Situationen, denen wir nicht entkommen können, zum Beispiel die tibetischen Praktizierenden, die in chinesischen Konzentrationslagern eingesperrt wurden. Oder Juden, die von den Nazis eingesperrt wurden. Oder Russen, die von ihren eigenen Chefs eingesperrt wurden. Oder, oder, oder... viele Beispiele in der Welt. Die französische Geschichte hat da auch was aufzuweisen.

Situationen, denen wir nicht entgehen können, treiben eine Entscheidung auf die Spitze: Was ist jetzt das höchste Gut? Was gilt es jetzt noch zu wahren, wenn ich die Situation äußerlich nicht ändern kann. Was ist das Wichtigste, das es jetzt noch zu wahren gilt? Der Lodjong Praktizierende, der Dharmapraktizierende sagt sich: wenn die Aggressivität Eingang in mein Herz findet, dann hat der Feind gewonnen. Wenn mein Herz, wenn mein Geist aufgewühlt ist von Rachegeanken, von Aggression, von Hass, von Abneigung, dann erst hat der Feind gewonnen. Er kann zwar meinen Körper einsperren, aber wenn er mein Herz nicht erreicht, dann ist das Wichtigste geschützt.

Es gibt jetzt also Beispiele und das sind wunderbare Beispiele: in allen Konzentrationslagern der Welt – um mal die schlimmsten Situationen zu nehmen – gab es Menschen, die ihr Herz offen halten konnten und die nach Jahren und Jahrzehnten aus diesen Lagern herauskamen – und ihr Herz war voller Leben. Die Liebe, das Mitgefühl war nicht erloschen in dieser schlimmen Zeit.

Wir haben Beispiele von tibetischen Praktizierenden, die jetzt noch kürzlich aus chinesischen Lagern entlassen wurden, die Jahr um Jahr, ein Jahrzehnt nach dem anderen, die Lodjong Praxis im Lager aufrechterhalten haben.

Ich habe einmal ein Buch gelesen – ich glaube, er hieß Jacques Lusseyran, ein Franzose, der blind war und der von den Nazis in das Konzentrationslager verschleppt wurde. Dieser hat aufgrund seines ganz starken Glaubens eine solche Herzenskraft entwickelt, dass ihm das Konzentrationslager an der Seele nicht nur nicht geschadet hat, sondern ihm sogar geholfen hat, weitere Qualitäten zu entwickeln. Das Buch gibt es auf Deutsch, auf Französisch... „Das wieder gefundene Licht“ heißt das Buch auf Deutsch. Er hat, wie so viele andere auch, diese berühmten Ausnahmen, uns gezeigt, was menschenmöglich ist. Es gibt immer wieder Ausnahmen in diesen furchtbaren Situationen, die es schaffen, sich trotz der Lebensgefahr noch um andere zu

kümmern, noch da zu sein, das Herz offen zu halten. Und auch zu sehen, wie die Folterer gefangen sind - der Folterer, der selbst Gefangener ist - also Mitgefühl entwickeln zu können für den, der in seinen Emotionen feststeckt. Das ist ein Schlüssel dazu, um überhaupt in einer solchen Situation im Herzen offen bleiben zu können.

Wenn wir es ganz genau nehmen, dann sind das Situationen, die uns so herausfordern, dass wir all unsere menschlichen Fähigkeiten entwickeln müssen, um der Situation gewachsen zu sein. Situationen, die all unsere Fähigkeiten herausfordern, sind sehr kostbar. So können wir zu einem Verständnis kommen, dass die größten Schwierigkeiten die größten Schätze sind, weil sie diese herausfordernde Kraft in sich haben, unsere Qualitäten zu wecken – die, auf die wir sonst vielleicht gar nicht zurückgreifen würden.

Die Fähigkeiten, die da stimuliert werden, sind nicht nur Mitgefühl und Liebe, sondern natürlich auch Weisheit. Das heißt die Weisheit, auch herauszufinden, wann es denn möglich ist, etwas zu tun, damit diese Situation ein Ende hat; was ich tun kann, dass sie sich nicht wiederholt. Auch diese Kräfte werden natürlich stimuliert. Es ist also nicht ein bloßes Aushalten der Situation, es ist auch ein aktives Suchen nach den Möglichkeiten, die ich habe, die Situation zu beeinflussen.

Zum Beispiel, wenn ich einen Nachbarn habe, der mir das Leben schwer macht, weil er ständig Übergriffe auf mein Eigentum vornimmt, weil er in meinem Garten Sachen macht... diese üblichen Dinge, die so mit Nachbarn laufen können: das eine ist, die Situation dankbar als Schatz aufzunehmen, sich im offenen Herzen zu üben und es nicht verbittern zu lassen, aber das andere ist, dass ich durchaus auch mit all meinen geistigen Fähigkeiten schauen kann, wie diese Situation zu verbessern ist, wie ich mich evt. abgrenzen muss – aber all das, ohne das Herz zu verschließen. Also es geht um ein waches Herz voller Mitgefühl – aber ein intelligentes waches Herz, ein Herz, das alle Fähigkeiten, die wir die Weisheitsfähigkeiten nennen, auch nutzt und ausschöpft – nicht einfach sich als Opferlamm abschlachten lässt. Darum geht es nicht. Es geht darum, das Herz offen zu halten und alle Fähigkeiten zu nutzen.

Wenn wir diese Unterweisung tief integriert haben, dann nimmt unsere Freude auch in Schwierigkeiten zu. Wir werden diese Situationen als sehr stimulierend für unsere innere Entwicklung erfahren. Wir brauchen sie nicht unbedingt zu suchen! Obwohl das die eigentliche Konsequenz ist. Ein verwirklichter Bodhisattva geht auf Schwierigkeiten zu statt weg von Schwierigkeiten. Aber solange wir noch nicht stabil sind in der Praxis, nehmen wir das, was ohnehin kommt, als unsere Praxis.

Jetzt werden wir einen kleinen Moment meditieren – wieder so wie schon vorher: jeder liest sich den Satz innerlich durch und nimmt ihn so auf, um den ganzen Geschmack der Zeilen zu fühlen und zu schauen: na, bin ich bereit, diese Art von Übung anzugehen in meinem Leben? Lesen wir uns den Vers nochmals durch:

„Wenn ich Wesen von übler Gesinnung begegne, die in schädlichen Handlungen und Vergehen gefangen sind, dann übe ich mich, diese kostbaren Gelegenheiten zu schätzen, indem ich sie als seltene Schätze betrachte.“

Habt ihr Fragen dazu?

Frage: ... wenn ich eine Person habe, an der ich das festmachen kann, geht das. Wenn es aber das System ist – ich denke da an Volkswagen oder ... Flugzeuge oder ... – also wenn es das System ist, was Abstrakteres, was kann ich da tun?

Wir können das System dann wie eine Person betrachten. Wir können die selbe Arbeit damit machen, da handelt sich ja um große Gruppen von Menschen, um Denkmuster, die diese Situationen schaffen, die von vielen Menschen geteilt werden. Wir können mit dieser Situation genauso atmen, uns genauso austauschen wie mit einer Einzelperson.

Dann ist das wie so ein Vielköpfiges..., wenn man einen abschlägt, würde der nächste nachwachsen...

Ja, ja. Genau, genau. Das heißt, wir müssen uns darin üben, das anzunehmen, was wir nicht ändern können, und das Herz offen zu halten, um mit unserer Weisheit und Mitgefühl die Lösungen zu finden, die noch möglich sind.

Die Praxis ist ähnlich. Wir arbeiten zum Beispiel in einer etwas überschaubareren Struktur wie in einem Krankenhaus oder einer Schule, einer Institution, und auch da lässt es sich nicht festmachen, dass es einen einzelnen Verantwortlichen gibt, weil so viele Einflüsse durch die Gesetzgebung und die finanzielle Situation, wirtschaftliche Situation, hineinspielen, dass das jetzt so abläuft. Wenn wir mit dieser Situation arbeiten, uns dafür öffnen, öffnen wir uns im Grunde genommen für eine Vielzahl von Menschen, für eine Vielzahl von deren Sorgen, deren Gedankengängen, deren Motivationen, und dürfen das ruhig einmal auch wie eine einzelne Person sehen, obwohl wir uns nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich um Millionen oder Milliarden von Menschen handelt, die dahinter stehen.

Frage: Wenn die Situation mich betrifft, dann kann ich mir vorstellen, daran zu üben, aber was mache ich, wenn die Situation Schwächere betrifft? Kinder?

Ja, zum Beispiel, wenn ich dabei bin, wenn ein Kind gequält wird. Oder vergewaltigt. Solche ganz schlimmen Situationen. Die Antwort ist keine andere. Ich versuche, mein Herz offen zu lassen und schaue mit all meinen Weisheitskräften nach den Möglichkeiten, die es gibt, diese Situation zu beeinflussen, zu ändern. Wenn das Gift in mein eigenes Herz eintritt, dann ist der Schaden noch größer! Das kostbarste Gut, das wir haben, ist die Integrität unseres Herzens. Das gilt für alle Beteiligten in der Situation. Wir schützen, wen wir schützen können und dort, wo wir andere nicht mehr schützen können, schützen wir zumindest die eigene Geisteshaltung. Wir werden alles versuchen, was wir können! Wir dürfen auch äußerlich aggressiv, drohend oder verteidigend auftreten, aber es darf nicht innen eintreten. Sonst wird Aggressivität mit Aggressivität beantwortet, das ist eine endlose Spirale – die nicht nur in diesem Leben spielt, sondern die auch in späteren Leben weitergeht. Die Spirale der Aggressivität ist nicht nur auf die jetzige Situation begrenzt. Sie wühlt sich weiter in unserem Herzen, im Herzen des vermeintlichen Gegners, in diesem Leben und in späteren Leben.

Wenn wir kämpfen, kämpfen wir als Bodhisattvas. Das heißt, wir können äußerlich kämpfen, aber innerlich lassen wir uns nicht vergiften. Natürlich würden wir, wenn uns das möglich ist, die Polizei holen oder selbst kämpfen - als Mann würde ich mich einschalten und auch physisch kämpfen, um zu schützen, ohne Angst um mein eigenes Wohlergehen; aber - es geht nicht darum, den anderen zu zerstören, sondern den anderen als Opfer seiner selbst zu erkennen, zu wissen, dass ich gegen jemanden kämpfe, der selbst Opfer ist. Das nicht zu vergessen, und nur so weit zu gehen, wie es braucht, um den Schutz herzustellen. Es geht nicht darum, den anderen zu zerstören. Als Bodhisattva-Kämpfer mit wachem Herzen zu kämpfen.

Ich erzähle euch eine kleine Geschichte dazu, um das zu veranschaulichen, eine wahre Geschichte. Es gab etwa 150 Jahre nach Guru Rinpotsche in Tibet einen König, der hieß Langdarma, der alle Klöster zerstört und alle Mönche umgebracht hat, alle Texte verbrannt hat und immer noch weiter machte. Es gab noch vier Mönche in ganz Tibet, die am Leben waren. Das war eine Situation, wo dieser Tyrann dem Dharma wirklich den Garaus machte und für Millionen Menschen die Möglichkeit, den Dharma kennen zu lernen, beseitigte.

Einer der Mönche entschloss sich, den Tyrannen umzubringen und baute sich einen Bogen mit einem Metallpfeil, einem aus Stahl gebauten Pfeil, färbte seinen Schimmel schwarz wartete eine Situation ab, wo der König lagerte, von seinen Soldaten umgeben, aber nach einem Fest so wegsackte - und ritt mit seinem schwarzen Ross direkt in die Menge hinein, traf ins Herz des Königs, brachte ihn um, ritt wieder davon, durch den Fluss durch, kam auf der anderen Seite des Flusses mit seinem Schimmel wieder heraus - es war kein Rappe mehr!... Er konnte entkommen. Damit war die Ausrottung des Dharmas gestoppt und er begab sich dann ins Lebensretreat. Von da an setzte er sich in eine Höhle und praktizierte, weil er wusste: an sich keine heilsame Handlung, aber das Beste, was zu tun gewesen war. Er war nicht stolz auf diese Handlung. Er nahm an keinerlei Unterricht mehr teil, er nahm nicht an Mönchszeremonien teil, er verbrachte den Rest seines Lebens damit, weiter das Herz offen zu halten und diese Qualitäten weiter zu entwickeln. Das meine ich mit Bodhisattva-Krieger: intelligent, genau am richtigen Ort, dann wenn es nötig ist - dann kann es sogar so weit gehen, dass man den Tyrannenmord als eine mögliche Lösung in Betracht zieht. Er nannte sich Peldji Dorje und war die Wiedergeburt eines der 25 engsten Schüler von Guru Rinpotsche.

Frage: Auf dieser ganz persönlichen Ebene wieder: es scheint mir dieser Satz immer wie ein Ergebnis und ich muss einen ganzen Weg gehen, der hier gar nicht beschrieben ist, von dem ich gerne noch was von Dir hören würde! Wenn ich direkt mit dem Satz anfangen: jemand verletzt mich, jemand behandelt mich respektlos... es kann ja nicht gleich das Ergebnis sein: ich lasse mich davon nicht berühren. Das wäre ja unehrlich, ..., mein Herz ist ja getroffen und bewegt. Zum Weg jetzt, wie geht es weiter, dazu wüsste ich gerne mehr.

Der Weg ist, wie du sagst, ein Weg mit vielen Stufen. Zu Anfang sind wir so einer Situation überhaupt nicht gewachsen. Es ist schon schlimm genug, wenn wir überhaupt nur kritisiert werden. Allein damit umzugehen zu lernen, bedeutet, einiges an Reflektionen zu machen, zu merken, dass sich in Kritik immer die Möglichkeit verbirgt, sich zu verbessern, Fehler zu sehen, dass da eigentlich ein Interesse an einer Beziehung ist, wenn jemand sich die Mühe macht, mich zu kritisieren - immer wie-

der komme ich zurück dazu, bei mir im eigenen Geist zu schauen. Das wird wie zu einem Reflex in der Lodjong Praxis, dass ich immer wieder schaue: wie weit bin ich denn an der Situation beteiligt?

Dann beginne ich, mit schwierigeren Situationen zu arbeiten, du erwähntest Beleidigung. Das ist ja keine Kritik, das ist ja ein Herabwürdigen, da ist ja erst mal keine Unterstützung drin zu spüren. Ich reflektiere darüber, in wie weit ich mit meinem eigenen Verhalten dazu beigetragen habe, jetzt oder in der Vergangenheit, das was wir Karma oder Wirken nennen, in wie weit das eine Rolle dahinein spielt – darüber, wie weit der andere gefangen ist in seinen Emotionen, wie weit er Opfer ist von seinem eigenen Handeln – darüber, dass Beleidigungen eigentlich nur eine Auswirkung haben, wenn da Ichbezogenheit ist, mit der die Beleidigung gehört wird – darüber kontemplieren, was die Natur der Worte, der Klänge ist, die Einheit von Klang und Leerheit; dass es sehr davon abhängt, wie weit ich der Bedeutung der Worte oder der Schläge – oder was auch immer die Form der Beleidigung ist – wie weit ich dem eine Bedeutung beimesse oder nicht – da sind viele, Hunderte und Tausende von kleinen Kontemplationen und Meditationen, die allmählich dazu führen, dass wir Situationen nicht mehr so persönlich nehmen, dass wir immer wieder unseren eigenen Anteil daran entdecken, unseren karmischen Anteil, bis wir lernen, sie als Herausforderungen zu sehen, die unsere Qualitäten stimulieren, weil wir schon in so vielen Situationen waren. Da haben wir gemerkt, oh die schwierige Situation hat mich im Grunde genommen freier hinterlassen als vorher, da habe ich etwas loslassen und öffnen können, da habe ich eine Stärkung erfahren... Wir merken, dass schwierige Situationen eigentlich gut waren für unsere Praxis, und daraus entsteht dann dieses Bejahen von Schwierigkeiten. Es ist ein langer Weg.

Es gibt zum Glück die Mitschrift von zwei Kursen, die ich vor einigen Jahren gehalten habe, wo wir für jede Emotion durchgegangen sind, wodurch sie entsteht und was die essentiellen Heilmittel sind, mit vielen Anregungen dazu, wie man damit umgehen kann. Diese Abschriften sind im Internet für euch herunterzuladen und können auch hier im Zentrum vervielfältigt werden. Da findest du ganz viel konkrete Anregung zum Umgang mit Wut, mit Begierde, Eifersucht, Stolz, Unwissenheit. Wir haben diese fünf mal genommen und daran mal im größeren Detail die Schritte aufgezeigt, was es eigentlich braucht und worauf man vorwiegend achten sollte in der Arbeit mit diesen Emotionen. Das können wir später sicherlich auch einmal hier wiederholen, solch einen Kurs zu den Emotionen.

Frage: Wo ist denn die Grenze der Praxis des offenen intelligenten Herzens und dem, wie ein Opferlamm zur Schlachtbank zu gehen – wie kann ich's denn wissen? Es gibt Situationen, wo ich mich tatsächlich so wie ein Lamm fühle, das abgeschlachtet wird - wie kann ich denn herausfinden, wann was der Fall ist?

Das braucht tatsächlich viel wiederholtes Hinschauen, Hinspüren, um herauszufinden, was denn noch meine Möglichkeiten sind.

Ich werde dir ein extremes Beispiel geben. Die Chinesen zwangen gelegentlich Dharmapraktizierende, andere umzubringen. Sie drückten ihnen die Pistole in die Hand, um auf ihre eigenen Landsleute zu schießen, die vor ihnen standen. Was die Chinesen überrascht hat, ist, dass so manche Tibeter die Wahl getroffen haben, sich selbst umzubringen statt den anderen. Das ist in letzter Konsequenz eine Würde des

Herzens, die noch gewahrt bleibt, wenn man mich völlig entwürdigen möchte und noch zu grausamen Handlungen zwingt, wie jemanden anderen umbringen – wo die anderen denken, ich werde meine eigene Haut retten. Da gibt es dann manchmal nur noch solche Lösungen. Man kann nicht davonlaufen, man kann nichts verhindern, man kann nur noch sagen: das mache ich nicht. Lieber mich selbst.

Das hat sehr viel mit Würde zu tun: die Würde des Herzens. Das Bodhicitta-Herz ist eine tiefe innere Würde des Menschen. Wenn diese innere Würde uns genommen, zerstört wird, dann sind wir wirklich zerstört. Dann sind wir genauso hoffnungslos und ohne Ausrichtung wie diejenigen, mit denen wir es zu tun haben.

Um auf Alltagssituationen zurückzukommen: jemand beleidigt mich, jemand schreit mich an, behandelt mich verächtlich, Mobbing im Büro – mit dieser Situation wach, liebevoll und würdevoll umzugehen, das ist es, worum es in der Lodjong Praxis geht. Um das zu tun, braucht es viele Momente, wo wir uns zu Hause zurückziehen können und durch die Zuflucht, durch die Inspiration von Dharmatexten, von Dharmafreunden, den Mut und den Zugang wieder finden, um das Herz wieder öffnen zu können. In der eigentlichen Situation wird es uns vermutlich nicht gelingen, offen zu bleiben. Aber wir gehen damit nach Hause und statt es wegzuschieben und uns abzulenken, arbeiten wir bewusst damit, um diese Herzenskraft zu finden. Dafür brauchen wir Zuflucht, dafür brauchen wir unsere Praktiken, die wir ausführen, dafür brauchen wir eine Sangha, dafür brauchen wir Lehrer, um diese Kräfte dann tatsächlich in uns freizusetzen. Das ist überhaupt nicht einfach. Das ist ein jahrelanger Weg, diese Qualitäten dann zu üben. Das ist die große Kraft der Zuflucht: Buddha, Dharma, Sangha als Zuflucht. Buddha, das Erwachen selbst, Dharma, all die Erklärungen, Übertragungen, Erklärungen zur Wirklichkeit, und Sangha, die Helfer auf dem Weg. Ohne diese dreifache Zuflucht, so einfach nur aus uns heraus, schaffen wir das nicht. Die Herausforderungen sind dann zu groß.

Wenn man etwas Abstand nimmt von der Situation, wenn man sich zurückzieht, wenn man wartet, wieder die Kraft zu haben, um neu in die Situation hineinzugehen – das ist dann also nicht, dass man die Situation flieht, sondern das ist durchaus eine weise Art, mit der Situation umzugehen?

Ja, da stimme ich dir zu.

Frage: In der Kontemplation zu Beginn habe ich es mir als sehr schwierig vorgestellt, wenn in einer ganz extremen Situation, die mit Folter, Tortur, körperlicher oder seelischer Art verbunden ist, überhaupt einmal die Situation auszuhalten und zu bewältigen, bevor ich überhaupt in der Lage bin, den nächsten Schritt zu tun.

Ja. Dem kann ich nur zustimmen. Das ist wahrscheinlich das Allerschwierigste überhaupt. Ich habe selbst Situationen erlebt in meinem Leben, wo es mich quasi fast innerlich verrissen hat, überhaupt nur es auszuhalten in einer Situation, dableiben zu können. Für mich war die unmittelbare Rettung zu atmen, KARMAPA TSCHENNO, die Meister anzurufen, Zuflucht zu nehmen, um es überhaupt nur auszuhalten in der Situation. Mit dem Zufluchtnehmen und dem Mantra entsteht eine etwas größere Geistesruhe, und dann kommt es zu vielleicht etwas weiseren Reaktionen, als wenn wir so aus dem Impuls heraus handeln würden.

Wenn die Situationen schwierig werden, nehme ich Zuflucht und dann praktiziere ich meistens mit einem Mantra. Wenn die Situationen nicht sehr schwierig sind, OM MANI PEME HUNG, um das Herz zu öffnen, eine herzensoffene Präsenz. Das ist für mich der erste Schritt. Früher habe ich noch oft auf den Atem meditiert, um den Geist auf etwas anderes zu lenken als die Schwierigkeit selbst.

Wenn ich angeschrien wurde, habe ich es manchmal vorgezogen, beim Atmen zu bleiben, statt dem Geschrei Aufmerksamkeit zu schenken. Das ist ein bewusster Entscheid, mich zurückzuziehen auf das, was Stabilität gibt. Dass ich das Geschrei deswegen nicht überhört habe, ist ja auch klar!

Wenn ich das Bedürfnis habe, mit einer kraftvollen Energie verbunden zu sein, nehme ich oft das Mantra KARMAPA TSCHENNO, weil in diesem Mantra eine kraftvolle Aktivitätsenergie ist. Wenn es darum geht, dass unmittelbarer Schutz notwendig ist, kann man neben der Zuflucht und den bereits genannten Mantras das Mantra von Tara benutzen. Das Tara-Mantra ist speziell für Situationen, wo man Angst hat, wo es Schutz braucht. Da schafft dieses Mantra mit all dem, was da verbunden ist, eine große Stabilität im Geist. – Auch das Mantra von Guru Rinpotsche ist unglaublich wirksam, um Schutz in verwirrenden, unklaren Situationen zu erfahren. Guru Rinpotsche und Karmapa ist derselbe Aktivitätsstrom. – Etwas Einfacheres, das nicht aus der Mantrapraxis kommt, ist, die Hände auf den Bauch zu legen und mit dem eigenen Bauch Kontakt aufzunehmen und zu versuchen, sich in der Situation zu entspannen. – Für alle Methoden gilt, dass ich sie vorher schon geübt haben muss, um sie in einer schwierigen Situation zur Anwendung zu bringen. Das wird kaum möglich sein, wenn ich nicht schon sehr vertraut bin mit dieser Praxis.

Ich empfehle euch, häufig die flache wärmende Hand auf den Bauch zu legen, die Wärme zu spüren und die kleinen Bewegungen der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen, und euch ganz dahinein zu entspannen. Das ist die Grundübung, die wir zuhause machen sollten, wenn wir angespannt sind. Wenn wir angespannt sind, Angst haben, Sorgen haben, verkrampft sich unser Bauch. Wir spüren keine Wärme mehr im Bauch, es ist, als ob wir kalt werden im Bauch. Ich habe diese Übung so oft gemacht, dass mein Bauch jetzt ganz groß geworden ist!!

Frage: Geht das auch mit kalten Händen?

Ja, das geht auch mit kalten Händen, aber dann wirklich entspannen – dann werden sowohl der Bauch als auch die Hände warm.

Das dauert dann Stunden?!

Oh, wenn es zunächst Stunden dauert, okay, mit der Zeit geht das so schnell, dass in fünf bis zehn Minuten alles warm wird. Aber zu Anfang braucht es vielleicht Stunden. Die Zeit müssen wir uns dann nehmen, weil das heißt, dass es lange braucht, um uns zu entspannen! Wir müssen uns einfach die Zeit nehmen, das zu lernen. Ihr denkt jetzt, ich würde euch so eine Wärmflaschen-Meditation verkaufen. In Wirklichkeit handelt es sich um den Anfang einer Praxis, die wir Barlung nennen und die in das Mahamudra hineinführt.

Barlung ist eine Praxis, wo wir den Geist entspannen und im Bauchraum unter dem Nabel sammeln. Mit dieser gesammelten entspannten Geistesruhe, die im unteren Bauchraum spürbar ist, durch den Alltag gehen - um das machen zu können, müssen wir viele Male geübt haben, den Bauch und den Geist zu entspannen, so dass die Sammlung wirklich hier im Zentrum unseres Wesens stattfindet. Später brauchen wir dafür keine Hände mehr, wir brauchen nicht dann noch die Hände aufzulegen. Es ist einfach das Erinnern des Loslassens im Bauchraum. All diese Angstmuster, die sich da im Bauchraum zusammenballen, müssen natürlich da entspannt werden, das ist die Praxis. In Situationen hineingehen zu können mit einem offenen entspannten Bauch bedeutet, keine Angst zu haben!

Wenn sich die Entspannung einstellt, werden die Hände warm, und der Bauch wird von innen heraus warm – nicht von außen durch die Hände, von innen. Das heißt, wenn ich in einem schwierigen Gespräch sitze irgendwo, kann ich mich ja mal so einfach ein bisschen so hinsetzen, so, und zuhören, und innerlich diese Barlung Praxis ausführen, während ich äußerlich scheinbar dem Gespräch folge.

Frage: Ja, ich wollte dazu was sagen, aber jetzt hast du fast alles gesagt. Es hilft auch, ... Unterkiefer, Unterarme loslassen, die ganzen Gelenke, dann werden auch die Hände warm.

Ja genau. Ich hatte früher immer kalte Hände, und die Blockade war hier, bei den Handgelenken. Da muss man von oben herunter lockerlassen und auch gerade die Spannungen, die man, ohne dass man es merkt, in die Handgelenke hineintut, versuchen loszulassen, dann öffnen sich die Hände. Oft begann ich meine Meditationssitzung mit kalten Händen. Dann wurde das ein sehr vertrautes Phänomen, dass nach 10 Minuten die Hände einfach warm werden, weil sich das entspannt.

Frage: Gilt das auch für die Füße?

Ja!! Das gilt auch für die Füße.

Frage: Können Sie noch sagen, was Bar Lung heißt?

Barlung heißt Zwischen-Atmung oder – Lung ist *Prana*, Lung bedeutet subtile Energie oder auch Atmung, Wind, und Bar heißt zwischen, wobei damit gemeint ist, zwischen zwei Formen der Atmung, wo ich entweder gar nicht drauf achte, wie ich atme, oder den Atem auf eine bestimmte Art und Weise sogar anhalte – und das ist dazwischen: eine sehr entspannte Form der Zwischenatmung. Das ist Bar Lung. Man geht dann mit dem Bar Lung so durch die Welt, als hätte man hier unten eine kleine Kamera eingebaut und nimmt die ganze Welt vom Bauch her wahr.

Fünfter Vers

Der nächste Merkvers – oder die nächste Übungsverpflichtung – ist sehr ähnlich wie die vorhergegangene und wird wohl leicht zu verstehen sein.

Wenn mich andere aus Neid verächtlich behandeln und beleidigen, dann übe ich mich, ungerechtfertigte Niederlagen auf mich zu nehmen und ihnen den Sieg zu schenken.

Hier ist das, was uns von außen entgegen kommt: Neid, Eifersucht, Rivalität. Im vorhergehenden Vers waren es Aggressivität, Wut, Ärger, Gewalt. Es ist jetzt eine etwas andere Schattierung des Problems. Die Handlungen, denen ich ausgesetzt bin, sind diese herabwürdigenden, beleidigenden Handlungen, auch dass jemand zum Beispiel schlechtes Konkurrenzgehebe zeigt, also wirklich meine Firma unterminiert oder dergleichen an Vorgehen. Das ist das, womit ich es dann zu tun habe. Die Niederlage auf mich zu nehmen – das geht ja noch, wenn sie gerechtfertigt ist. Aber die ungerechtfertigten Niederlagen auf mich zu nehmen, das ist das Schwierige!

Ich habe aus guter Motivation das Beste getan und so ein Halsabschneider, der auf dem Markt wirklich auch noch schlechtere Produkte anbietet als ich, schnappt mir die Marktanteile weg oder bringt sogar mein Geschäft zum Ruin. Das kann persönlich gemeint sein, es kann auch eine solche geschäftliche Konkurrenz sein. Ich hab mich für ein Projekt eingesetzt, mich aufgeopfert, die Sachen geschrieben, die Sitzungen vorbereitet und dann kommt irgend so einer und erntet die Lorbeeren.

Wenn ich obendrein noch von diesem Menschen verächtlich und beleidigend behandelt werde, dann ist normalerweise das Maß voll. Normalerweise würde ich auf die Barrikaden gehen, selbst aggressiv werden usw., eventuell sogar selbst beginnen, Techniken anzuwenden wie der andere und dabei, wie wir es schon vorhin sahen, meine innere Menschenwürde verlieren. Niederlagen auf sich zu nehmen und den Sieg anderen zu gönnen, ist der Ausstieg aus jeder Form von Rivalität.

Ich wünsche dem anderen nicht einmal, dass er in seinem Sieg unglücklich ist. Möge er wirklich glücklich sein. Wenn es ihm möglich ist, von seinem Karma her Freude zu erleben, möge er Freude erleben. Was mich angeht, indem ich all diese ichbezogenen Ambitionen loslasse, indem ich mich dem Eigentlichen zuwende, dem offenen Herzen – für mich ist das der Weg. Anderen wünsche ich, dass sie glücklich werden, so wie sie es können. Wenn ich sie nicht erreichen kann, wenn ich nichts für sie tun kann, mögen sie zumindest nicht noch durch mich zusätzlich unglücklich gemacht werden.

Es geht gar nicht um mich – ich will anerkannt werden, ich will geliebt werden, ich will es gut haben, ich will glücklich sein... Lodjong Praxis bedeutet, dieses Ich, das das alles möchte, als illusorisch zu erkennen und allmählich loszulassen! – Habt ihr Fragen dazu?

Frage: ... Situationen, wo man denkt, die negative Motivation des anderen ist so stabil, dass man keine Chance hat, ihn zu verändern. Andererseits ... wenn zu mir jemand sagt, du bist ja ein Dummkopf, dann kann ich sagen, nee, das bin ich nicht. Das ist ja keine Aggression. Kann sein, dass er weitermacht, kann sein, dass er sich am nächsten Tag entschuldigt.

Ja, das ist ein weiser Umgang mit der Situation. Du greifst nicht zur Gegenbeleidigung, sondern du schaffst eine Grenze, du stoppst denjenigen in seinem schädlichen Handeln, wo er sich wirklich gar nichts Gutes tut damit und nimmst es nicht so persönlich.

Der Punkt hier von den Lodjong Unterweisungen ist, dass wir ein Ziel in diesem Leben haben: die Auflösung der Ichbezogenheit. Daran arbeiten wir. Es ist uns nicht das Wichtigste, gut dazustehen in der Welt, das ist unerheblich.

Frage: Bei mir an der Uni gibt es viel Konkurrenzkampf um Noten, alle 2 Wochen mündliche Prüfungen. Es fällt mir schwer, mich dem zu entziehen, weil ich ja selbst die guten Noten haben will! Was soll man da machen – die andren...?

Wie wär's denn da mit Lodjong?

Es ist schwierig, den anderen die guten Noten zu lassen, wenn man denkt, dass man eigentlich selbst besser ist!

Ja! Das ist so das Normale. Das ist Samsara! Und jetzt, Lodjong – ist anders herum. Bei Lodjong steht die normale Welt auf dem Kopf, aber vom Herzen her betrachtet fallen die Dinge an ihren richtigen Ort. Wenn du gute Noten haben möchtest, dann arbeite dafür, bis die guten Noten entstehen! Freue dich an allen anderen, die auch gute Noten haben! Was ist daran so schwierig? Das ist eigentlich ein sehr schönes Beispiel. Da ist so ein bisschen ein Gefühl von Unfairness, von unfairer Niederlage, von unfairer Runtergestuftwerden – und genau das ist so schwer anzunehmen. Da rebelliert das Ich. Ich habe das übrigens genauso erlebt wie du. Ich bin im Medizinstudium in der Chemieprüfung durchgefallen. Und ich hab gedacht: das kommt doch nicht hin, das ist doch nicht... ich bin zum Professor gerannt, hab gesagt: Ich will eine mündliche Prüfung. Rebellion! Aufbäumen dagegen! Gut, das kann man machen, aber irgendwann muss man es akzeptieren, dass man es nicht mehr ändern kann. Vor allem auch denen, die den Erfolg haben, den Erfolg auch gönnen. Das ist mal das Allerwichtigste.

Frage: Wenn man das Gefühl hat, ungerecht behandelt worden zu sein, Niederlagen auf sich zu nehmen, die einem eigentlich gar nicht gebühren – natürlich entsteht da eine Rebellion in einem... Jetzt frage ich mich, in wie weit die Rebellion dazu dient, das Ego abzubauen? Mir ist nicht klar, wie dieser Prozess funktioniert.

Mir auch nicht – weil die Rebellion ist Ego.

Ja, sie ist ja die Reaktion auf dieses Ungerechte.

Genau in dieser Reaktion die Ichbezogenheit zu erkennen, das ist die Lodjong Praxis. Dann zu sagen, es geht nicht um die Rebellion, es geht nicht darum, die Welt zu ändern – das Wichtigste ist, die Ichbezogenheit aufzulösen. Die ist die Quelle von all dem Leid!

Gut!

Wir müssen verstehen, dass die Bodhicitta Unterweisungen, die Lodjong Unterweisungen, nicht dafür sind, wie man besser in der Welt dasteht, sondern dafür, wie man die Ichbezogenheit, die Quelle allen Leides, auflöst. Wenn ihr Unterweisungen möchtet, wie man in der Welt nach oben kommt, ich glaube, dann müsst ihr jemand anders fragen.

Frage: Wenn ich anderen Glück wünsche in Situationen, in denen sie unheilsam gehandelt haben, widerspricht das nicht dem Bestreben, alle Wesen zur Befreiung zu führen?

Der Lodjong Praktizierende macht noch einen Zwischenschritt. Da hat jemand schädlich gehandelt: Möge alle Auswirkung des schädlichen Handelns auf mich kommen und möge derjenige glücklich sein.

Ich erzähle euch zwei kleine Geschichten dazu. Die erste stammt von Gendün Rinpotsche. Er meditierte schon lange Zeit in einer Höhle in den Bergen in Tibet, auf 6000 m Höhe, und sein einziger Vorrat war ein Sack geröstete Gerste, Tsampa. Eines Tages war der Sack verschwunden. Ein Dieb war gekommen und hatte den Sack gestohlen. Gendün Rinpotsche hat uns erzählt, dass er nicht einen Moment des Ärgers erlebt hätte in der Situation, wo sein einziger Vorrat verschwunden war, sondern sofort Wünsche gemacht hat, dass das Karma dieses Stehlens zu ihm käme, wenn das denn überhaupt möglich ist und dass der Dieb inklusive seiner Familie und allen, die an der Tsampa sich beteiligen, glücklich sein mögen und genährt werden mögen und dass sie wirklich vollen Nutzen davon haben. Er meditierte einfach weiter. Er blieb in Samadhi und aß nicht mehr. Nach zwei Wochen – er wusste nicht, dass es passieren würde! – stand ein Sack Tsampa vor seiner Höhle. Wie der dahin gekommen war, weiß er auch nicht.

Gendün Rinpotsche hatte uns diese Geschichte erzählt, weil wir ihn danach fragten: Was sind denn so die Zeichen, dass man die Emotionen, die Ichbezogenheit aufgelöst hat? Das war eine der Situationen, wo er sagte: Da stieg in mir ein Gefühl auf, dass der Ärger aufgelöst ist.

Die andere Geschichte ist von mir selbst, die ist weniger rühmlich. Ich hatte meinem indischen Assistenten damals ziemlich viel Geld geliehen und als er in Deutschland war, als ich in Indien zurück war, zahlte er mir dieses Geld aus. Ich musste sofort los auf eine längere Busreise und die Inder waren so geschickt, mich so abzulenken, dass sie durch den Sitz durch hinter mir das Polster durchschneiden konnten, mir meine Hose aufgeschnitten haben und mir das Portemonnaie herausgezogen haben. Als wir an dem Busbahnhof ankamen, war kein Geld mehr da. Kein Geld, alles Geld war fort. Ich wurde ärgerlich! Und lief aus dem Bus raus und guckte, wo sind die jetzt? Dann merkte ich, okay, da ist jetzt nichts mehr zu machen. Das war 1984. Ich ging zurück in den Bus, musste noch eine Station weiter fahren. Da hatte ich schon ein bisschen Dharma gehört, da kam es dazu, dass ich mir dachte: die müssen aber arm dran sein, wenn sie so ein Ding drehen. Dann habe ich auch Wünsche gemacht, dass sie sich an dem Geld freuen konnten – und das hat mein Herz unglaublich erleichtert! Da war der Ärger dann vorbei. Und eigentlich war damit auch das Karma aufgelöst, das ich ja offenbar noch zu begleichen hatte. Ich konnte von Herzen Wünsche machen, dass die Familie, die daran Nutzen hat, wirklich sich auch freut daran, und dass nichts auf sie zurückfällt. Im Nachhinein habe ich dann immer gesagt: Ich schenke euch das, möge es euch geschenkt sein. Es war überhaupt kein Diebstahl, es war ein Geschenk! Das hat mein Herz total erleichtert.

Was ich damit sagen möchte, ist, dass diese Unterweisungen wirken. Sie haben eine eindeutige klare Auswirkung auf den Geist und wirken befreiend. Wir müssen Federn lassen. Darum kommen wir nicht herum. Diese Federn, das sind die Federn der Ichbezogenheit.

Frage: Ich darf mir doch das Leben so schön wie möglich machen, wenn es nicht auf Kosten der anderen geht – oder ist das auch Ichbezogenheit? Wenn ich mich dann dran freu und stolz bin auf das, was ich erreicht habe – ob der Stolz ist, dass ich dem Dieb wünsche, dass er sich was Schönes leistet oder dass ich jetzt mein Studium beendet habe – ist das Ichbezogenheit oder ist das dann in Ordnung?

Zwischen Stolz und Freude ist ein ganz schöner Unterschied. Ich konnte die Geschichte jetzt nur erzählen, weil ich nicht mehr so stolz darauf bin, weil ich mich voller Dankbarkeit dieses Momentes erinnere und an den Dharma erinnere, der mir geholfen hat. Stolz ist wieder nur eine Form der Ichbezogenheit. Am Ende meines Studiums war ich sehr stolz, das Studium abgeschlossen zu haben. Dann kam es zu einer Situation, da hat mir Gendün Rinpotsche die Hand gereicht – gib mir mal die Hand - : „Wunderbar, Herr Doktor.“ Ich hatte gerade meinen Dokortitel bekommen und mein Meister schüttelte mir so die Hand... dass ich merkte, das interessiert ihn die Bohne, das ist nur Ichanhaftung, und da: mein Stolz! Freude am Gelernten, Freude helfen zu können, ist was anderes, als die Ich-Identifikation mit einem Titel, mit einem abgeschlossenen Dings, mit einem Wissen oder... Stolz und Freude müssen wir lernen, wirklich ein bisschen auseinander zu halten. Denn Freude ist keine Ursache für Leid, während Stolz immer wieder Ursache von Leid wird. Immer wieder.

Wir werden jetzt weitermachen mit den acht Versen des Geistetrainings, die das gesamte Lodjong auf sehr praktische Art und Weise zusammenfassen.

Sechster Vers

Wenn mir jene, denen ich voller Hoffnung geholfen habe, völlig unverständlicherweise Schaden zufügen, dann übe ich mich, sie als wahre spirituelle Freunde zu betrachten.

Ich habe anderen geholfen. Mein Problem dabei ist, ich war voller Hoffnung. Ich hatte die Hoffnung, dass, indem ich anderen helfe, etwas Gutes zurückkommt. Diese Hoffnung wird enttäuscht. Ich begreife es nicht warum. Aber dieselben Menschen, denen ich geholfen habe, bereiten mir Schwierigkeiten, beleidigen mich, missachten, vergessen mich - die ganze Palette der Reaktionen oder der Haltungen, die wir gerne nicht erleben würden. Wenn ich sie dann als meine wahren spirituellen Freunde betrachte, was bedeutet das? „Spiritueller Freund“ ist ein Ausdruck, der steht hier für „meine Lehrer“; sie als meine Lehrer betrachten. Was lehren mich diese Menschen?

Ich würde sagen, das erste, das sie mich lehren, ist ein bisschen Geduld., das Akzeptieren, das Hinnehmen-Können einer unerwarteten schwierigen Situation – aber dann zeigen sie mir auch, dass ich offenbar mit Erwartungen geholfen habe, dass ich offenbar – ganz menschlich geholfen habe, in dem Sinne, zu meinen, es handle sich um einen Austausch. Dabei scheint es sich um eine Einbahnstraße zu handeln. Die Aufmunterung der Lodjong Unterweisung besteht darin, uns zu ermutigen, Hilfe zu geben, weil es die Hilfe braucht, und nicht noch etwas daran zu koppeln, das wir als Dank, als zurückkommende Hilfe zurückhaben wollen.

Wenn mir Menschen Schwierigkeiten bereiten, denen ich vorher nicht geholfen habe, wo ich mich vorher nicht speziell angestrengt habe, das ist schon schwierig genug, das auszuhalten und damit zu leben – aber wenn es dann so passiert, dass jemand, wo ich mich sehr eingesetzt habe, mir Schwierigkeiten bereitet, das ist umso schwieriger. Wir sprechen hier von etwas, wo es wirklich ums Eingemachte geht.

Der klassische Fall sind Eltern und ihre Kinder. Eltern setzen sich unglaublich für ihre Kinder ein – und was da zurückkommt, ist nicht immer so einfach zu verdauen. Andere Fälle sind Lehrer in der Schule, die ihren Schülern geben, was sie können, und was zurückkommt, ist nicht so einfach zu verdauen. Und dann sind es die Partnerschaften, in denen ich mich wirklich für jemanden einsetze, aus Liebe heraus, und viel, viel gebe – und dann kommt eine bittere Überraschung.

Wir könnten die Liste fortsetzen, sie umfasst schlussendlich alle Situationen, in denen wir helfen – und die Aufforderung ist natürlich, ohne Erwartungen zu helfen. Das ist sehr schwer, weil wir ja eigene Bedürfnisse haben. Wir möchten geliebt werden, wir möchten Anerkennung, wir möchten nicht uns noch zusätzliche Schwierigkeiten einhandeln, wenn wir anderen helfen... Da sind ja Erwartungen, die in uns enttäuscht werden.

Wenn es schwierig wird oder wenn ich mich abgelehnt fühle in dieser Beziehung, das ist, als würde mir ein Spiegel vorgehalten – ein unbequemer Spiegel: „schau, da hat jetzt wieder die Ichbezogenheit hineingespielt. Du hast gehofft, das Glück im Außen zu finden, im Helfen und in dem, was dann als Dank zurückkommt. Wende dich doch lieber nach innen und löse diese Ichbezogenheit auf. Finde das, was du außen suchst, im eigenen Geist.“ Das ist das, was der spirituelle Freund uns in dieser Situation sagt.

Die Schritte zum Auflösen dieser Erwartungshaltung im Helfen sind kleine Schritte. Wir schaffen das nicht, bloß weil wir es hören und weil wir davon überzeugt sind, dass es gut wäre, frei von Eigeninteressen zu helfen – deswegen schaffen wir das noch längst nicht, so zu handeln! Was wir machen können ist, wenn die Situation entsteht, wo wir es merken, dass wir dann uns damit hinsetzen, uns Momente nehmen in unserer Meditation, und innerlich die Person völlig freigeben, ihr sagen: „Die Hilfe sei dir geschenkt, geh deinen Weg jetzt so, wie du es für richtig hältst.“ Und noch mal eine innere Widmung aussprechen von der Hilfe, die ohnehin schon geleistet wurde.

Wenn wir so Unterstützung anbieten können, dass wir nichts als Gegenleistung erwarten, dann verringert das das Leid bei uns, das daraus entstehen kann, dass es nicht möglich ist, Dank und Anerkennung zu bekommen – und es schenkt dem anderen auch eine Form von Hilfe, die für ihn weniger Leid verursacht. Denn eine Hilfe zu erhalten, die mit Erwartungen einhergeht, ist auch ein wenig belastend für den, der die Hilfe erhält. Wenn wir das so schaffen, so ist das auch für den anderen gut, weil es auch dort das Leid verringert.

Das Paradoxe hierbei ist, dass wir von uneigennütziger Hilfe sprechen, und je uneigennütziger sie wird, desto größer ist der Nutzen für uns selbst, weil wir immer freudiger, immer leichter werden, immer weniger Leid erfahren im Helfen. Und desto leichter ist es auch für den anderen. Eine Unterstützung, die wir geben, wo wir nichts erwarten was zurückkommt, macht uns völlig frei, uns direkt der nächsten Situation zuzuwenden und wieder der nächsten, ohne noch zu gucken, was denn da noch kommt, ob man an mich denkt – einfach eine völlige Freiheit im Geben, im Unterstützen. Das ist für den, der gibt, ein enormes Geschenk.

Das Wichtigste erscheint mir, als Übungsmethode zu lernen, heilsame Handlungen voll und ganz zu widmen, die Widmung auszusprechen nachdem die hilfreiche Handlung ausgeführt wurde, und bewusst das Geschenk zu lassen, in den Raum hinein, zu den Menschen hin, zu den Wesen hin, die davon Nutzen haben können, ohne uns noch damit zu identifizieren. Ich habe das lange selbst gar nicht so verstanden mit dem Widmen, dass das Widmen der heilsamen Handlungen tatsächlich ein weiteres Mittel ist, das Leid in der Welt zu reduzieren.

Für uns sind das die praktischen Schritte, wenn eine gewisse Betroffenheit auftaucht, ein Gefühl, nicht gesehen zu werden, keinen Dank zu bekommen, sogar obendrein noch Schwierigkeiten: direkt zum Widmen überzugehen; das, was wir für den anderen getan haben, nochmals herzuschenken, nochmals zu widmen und uns aus der ichbezogenen Besitzhaltung, als würde ich meine Hilfe noch besitzen, als würde die Hilfe, die ich geleistet habe, mir noch gehören, herauszuführen Diese Illusion müssen wir auflösen. Die Handlung ist geschehen, sie hat sich vollzogen, sie ist gemacht, und danach brauche ich nicht noch zu sagen, „ich bin der, der so viel geholfen hat“. Das ist ein großes Hindernis. – Lasst uns einen Moment diese Zeilen kontemplieren.

Kontemplieren bedeutet immer: Was haben diese Verse jetzt mit mir zu tun? Bin ich schon an dem Punkt, bin ich bereit, diesen Vers von innen her zu sagen, als wäre er von mir formuliert? Oder gibt es da noch etwas, das stolpert, das blockiert? Ist das jetzt schon meine Praxis? Lesen wir den Vers noch einmal:

„Wenn mir jene, denen ich voller Hoffnung geholfen habe, völlig unverständlicherweise Schaden zufügen, dann übe ich mich, sie als wahre spirituelle Freunde zu betrachten.“

Lasst uns diesen Moment nutzen, summa summarum alles Hilfreiche, das wir in diesem Leben bereits bewirkt haben, noch einmal zu widmen.

Frage: Mit diesem Vermeiden, dass der andere sich verpflichtet fühlt zu Dank oder – es ist ja oft so, dass die Leute, denen man geholfen hat, von sich aus so eine Verpflichtung spüren – gibt es da einen Trick, das zu verhindern? ...

Ja, das ist bei uns kulturell so angelegt, dass man sich zu Dank verpflichtet fühlt, wenn einem geholfen wird. Ich habe bei Fabienne in ihrem Reisetagebuch gelesen, dass die Chinesen, wenn ihnen enge Freunde oder Familienmitglieder danken, das als eine Beleidigung empfinden. Weil es so selbstverständlich ist, dass man sich ge-

genseitig hilft, und dass der Dank dann eher eine Distanz ausdrückt. Aber wir werden es wohl nicht vermeiden können, ich kenne da keinen Trick.
Gibt's jemanden, der Tricks hat? Dir fällt was ein?

Ich denke, es kommt auch auf die innere Haltung an, wie ich danke. Ich kann total herablassend danken, ich kann distanziert danken, ich kann aber auch herzlich danken und wirklich von Herzen danken. Oder einfach, weil ich's so gelernt habe.

Was ich noch beifügen kann: es ist natürlich so, dass wir von unserer Seite aus uns so verhalten können, dass wir den Dank nicht einladen, also dass wir dem Dank nicht eine übergroße Bedeutung beimessen, wenn er kommt, und auch vorher nicht ausstrahlen, dass wir etwas erwarten. Ich habe allerdings meine Einstellung gegenüber dem Dank geändert. In der tibetischen Tradition würde man sich Dank, der sich ja oft durch Geschenke ausdrückt, gegenüber so verhalten, wie ein Hund, dem man Gras vorhält. Komplettes Desinteresse. Zitat aus den tibetischen Schriften: „Wie ein Hund, dem man Gras anbietet“.

Ich habe das einen Weile so praktiziert ... In unserer Kultur, gerade wenn dann jemand kommt und wirklich von Herzen dankt - nee, da drücke ich dann meine Freude aus, meine Dankbarkeit für diese Dankbarkeit, und damit hat sich's dann. Dass das Geschenk am nächsten Tag schon weitergeschenkt wird, daran dürften sich inzwischen alle gewöhnt haben. Es geht nur um den Moment des Annehmens. Was sich auch gut anfühlt, ist, die Geschenke, die ich so erhalte, auf den Altar zu tun, auch die Geldspenden auf den Altar zu tun, und damit wieder eine Verbindung herzustellen zum spirituellen Weg als Ausdruck von Widmung: das gehört mir gar nicht, was mir da geschenkt wird, das ist auch wieder nur zum Nutzen aller Wesen - so für alle eine Verbindung mit dem Heilsamen herzustellen.

Frage: Wenn ich jemandem helfe, aber gar nicht voller Hoffnung bin, dass ich da Dank dafür bekomme, sondern dass es auch nutzt! Bei mir sind es meine Studenten, denen ich schon manchmal viel Arbeit aufbrumme, aber denen praktisch anbiete, damit zu lernen, weil ich hoffe, dass sie ihre Prüfungen besser bestehen, in ihrem Studium besser durchkommen - und die sind dann manchmal richtig sauer auf mich, weil ich's so mache. Soll ich auch nicht hoffen, dass sie die Hilfe annehmen - wie gehe ich mit der Hoffnung um, dass es auch nicht mir hilft, sondern ihnen?

Ich denke, da sind wir in einer ähnlichen Situation. Als Dharmalehrer, wenn ich unterrichte, gebe ich auch immer das Maximum, das Beste, das ich kenne, und mit der Zeit wird man ein bisschen realistisch. Die Geschenke und Ermutigungen können nicht so aufgenommen werden, wie man sich das gerne wünscht. Wir lernen, sie einfach zu geben, von unserer Seite her es an nichts mangeln zu lassen - und dann den Rest anderen zu überlassen. Ich bemühe mich darum - und das kann ich dir auch empfehlen - so geschickt wie möglich zu geben, das heißt so, dass es aufgenommen werden kann. Wenn die Hilfe so gegeben wird, dass sie nicht ganz angenommen werden kann, dann hat das auch was mit mir zu tun, und daran kann ich arbeiten. Ich kann nicht für den anderen seine Faulheit beseitigen oder seinen Stolz oder ... das kann ich nicht. Aber ich kann versuchen, geschickt mit dessen Faulheit oder Stolz umzugehen.

Frage: Bei mir – das mag ich nicht – aber es ist dann fast schon die Drohung, dann kriegst du keinen Schein für dieses Seminar, und das finde ich dann ziemlich blöd, wenn ich dann so was sagen muss zu jemanden, weil ich ... Er oder sie ist dann sauer auf mich...

Verstehe ich gut. Ich sage das auch manchmal: Willst du erwachen oder willst du weiterschlafen?

Frage: Wenn ich jemandem helfe und der wird wütend – liegt das dann daran, dass ich was falsch gemacht habe, dass ich die falschen Hilfen gegeben habe, oder vielleicht wird er wütend, weil ich ihn so freigelassen habe, dass er sagen kann, was er will?

Hinschauen. Kann ich so allgemein nicht beantworten.

Frage: Ich hab bei der Kontemplation mir eine Situation vorgestellt, wo ich jemandem wirklich helfe, ich mich engagiere, und da kommt richtige Boshaftigkeit zurück. Was ich dabei gespürt habe, war weniger Wut, als vielmehr so eine Betroffenheit, dass Menschen so was überhaupt machen können. Es war gar nicht so im Zentrum, dass sie es mit mir gemacht haben, ... sondern dass überhaupt Leute so was machen können. ... wo da Ichbezogenheit steckt und wo man da weitergehen kann.

Was du beschreibst, ist glaube ich tatsächlich nicht so sehr die Ichbezogenheit, den Dank spüren zu wollen, sondern die bittere Erkenntnis, wie hartnäckig Samsara ist und wie tief das drin steckt. Es ist so schwer zu akzeptieren, dass Menschen so an ihrem Leid festhalten. Das bezieht sich auch auf die Situation, die wir miteinander teilen. Ihr habt alles in der Hand, es wird euch alles gegeben, um zu erwachen. Und doch sind die Tendenzen so stark – und die erste Antwort ist immer: Das ist ja alles ganz schön und gut, aber das ist so schwierig! Weil einem das schwierig vorkommt, lässt man es sein, es wirklich anzuwenden. Ja, und das ist so enttäuschend – das ist eine Täuschung, die sich da auflöst: das ist genau die Schwierigkeit, in Samsara zu helfen. Dieser Ichbezogenheit zu helfen ist so schwierig, weil das Geschenk nicht richtig aufgenommen werden kann. Das ist eigentlich, was so enttäuschend ist. Wir haben uns Illusionen gemacht, wir dachten, es wäre leichter, zu helfen, es würde schneller gehen. Man gibt die Medizin und sie wird auch gleich eingenommen! Nee-nee-nee, man gibt die Medizin, und sie bleibt stehen!

Frage (frz.-dt.) Ich habe drei Punkte:

Ich habe als Lehrer einen Trick gefunden, der natürlich auch von Selbstbezogenheit geprägt ist, aber – na ja... dass ich nämlich meinen Studenten Aufgaben gebe: den besten Studenten gebe ich mehr Arbeit als den nicht so guten Studenten, und so wird mehr Arbeit als Belohnung empfunden – und es bringt eine andere Dynamik zwischen den Studenten.

Der zweite Punkt: Ich habe vor kurzem jemandem geholfen und dann ist mir aufgefallen, dass ich auch Dankbarkeit empfinden sollte bzw. empfunden habe, weil eben dadurch, dass diese Person da ist, der man helfen kann, ist es auch gut für sich selbst, weil ich diese Hilfe anbieten konnte. So ist diese Person die Stütze für meine Hilfe gewesen. Dadurch konnte ich Dankbarkeit entwickeln.

Der dritte Punkt: Zu dem, was Lama Lhündrub vorhin gesagt hat, als Dharmalehrer zu helfen: mir ist schon bewusst, dass der Lehrer mir alles gibt, was nötig ist und was er geben kann. Aber als Schüler kann man nicht unbedingt alles sehen, was man braucht, und es gibt immer Sachen, die man einfach nicht sieht, weil man von der eigenen Unwissenheit gefangen wird. Auch wenn man gerne sehen möchte, geht's einfach nicht.

Das Beruhigende für dich und für euch ist, dass es uns Dharmalehrern genauso ging, dass wir auch den wesentlichen Punkt nicht kapiert haben und dass es nötig war, dass wir das wieder und wieder und wieder erklärt bekommen haben.

Frage: Zum Thema Geben zwischen Eltern und Kindern: Manchmal sind es gerade die Kinder, denen die Eltern wirklich alles gegeben haben, die keine Dankbarkeit und sogar Bössartigkeit entwickeln können...

Ich stimme mit deiner Analyse überein. Wenn wir so geben, dass für den anderen keinerlei Verpflichtung daraus entsteht, etwas beizutragen, z.B. zum Familienleben in Familien, in denen alles von anderen erledigt wird, das ist für die Entwicklung nicht gut. Genauso wie es für die Entwicklung eines Dharmapraktizierenden nicht sinnvoll ist, nur zu empfangen, ohne z.B. an einem Dharmahaus mitzuarbeiten, ohne sich einzubringen. Eine wahre Hilfe und Unterstützung besteht darin, den anderen auch in seiner Verantwortlichkeit zu stärken und zu helfen, bewusst mit Situationen so umzugehen, dass ich meine Energie einbringe, dass die Situation sich weiterhin gut entwickelt. Die Uneigennützigkeit, von der hier die Rede ist, ist, dass der Unterstützende nichts für sein persönliches Selbstwertgefühl erwartet. Aber es ist nicht gemeint, dass die Hilfe bedingungslos gegeben wird, ohne vom anderen auch zu fordern, dass er sich den Aufgaben der Gemeinschaft, der Gruppe, der Familie, allgemein gesagt des Lebens, stellt. Uneigennützig bedeutet nicht zu helfen, ohne den anderen in seinen Wachstumsmöglichkeiten herauszufordern.

Frage: Das eine, was ich hier gelernt habe, was mir viel hilft, ist, wie ich damit umgehen kann, wenn ich merke, ich hab was gemacht für jemanden oder in meiner Arbeit etwas getan, wo ich hoffe, da kommt was Gutes bei raus, jemand freut sich auch drüber, und es kommt zu wenig und ich bin dann frustriert oder ausgebrannt. Ich weiß jetzt, wenn ich so was bei mir bemerke, ich bin enttäuscht, dass ich gucken kann, was hab ich falsch gemacht, wo hab ich zuviel erwartet – und gib das nicht einfach frei und arbeite damit.

Die andere Frage ist die, wenn ich merke, dass jemand anders das macht, viel wo rein gibt mit viel Erwartung. Typisches Beispiel: die Mutter, die permanent kocht und was auf den Tisch stellt, aber immer mit der Erwartung, dass alle sagen: Oh wie schön, dass du das gemacht hast....und toll und danke – und eigentlich will keiner mehr ... wie geht man damit geschickt um, ohne jemanden zu beleidigen oder zu kränken, aber auch nicht unterstützt, auf diesem Weg immer weiter zu machen?

So per se kann man das glaube ich nicht beantworten, was da gut ist, aber die Frage, die wir uns dann stellen, ist: Was würde dieser Person helfen aufzuwachen? Gibt es eine Möglichkeit, ihr zum Aufwachen zu verhelfen, oder schätzen wir die Situation so ein, dass wir da einfach gar nichts sagen? Die Frage ist das langfristige Wohl der Person. Kann ich etwas machen, gibt es eine sympathische Form von Gespräch, die ich mal zu zweit haben kann, um darauf aufmerksam zu machen? Gibt es etwas, wo ich helfen kann, diese Tendenzen zu mindern? Dann tu ich das – immer in Hinblick auf das langfristige Wohl. Ich darf mich auch mal anders verhalten, als es erwartet wird, um eine Situation zu erzeugen. Ich habe die Freiheit, all das zu tun, was ich für sinnvoll halte, um dem Menschen langfristig zu helfen – wenn eine Aussicht besteht, dass die Person das annehmen kann.

Siebter Vers

(7) Kurz, ich übe mich darin – direkt oder indirekt – allen Müttern Unterstützung und Glück zu schenken und all ihre Schwierigkeiten und Leiden bescheiden auf mich zu nehmen.

Die Erklärungen zum siebten Vers wurden letztes Jahr ausführlich gegeben.

Achter Vers

Ich befreie mich aus den Fesseln des Verlangens, indem ich mich darin übe, dies alles nicht von den Vorstellungen der acht weltlichen Belange verderben zu lassen und Erscheinungen als illusorisch zu erkennen.

Wenn wir von „Fesseln des Verlangens“ sprechen, begegnen wir erneut so einem typisch buddhistischen Begriff. Das sind die ganz normalen samsarischen Fesseln, Fesseln des Ergreifens aller Objekte in Beziehung zu einem Ich, Subjekt – Objekt. Verlangen steht hier nicht nur für Begierde-Verlangen, sondern steht auch für das Verlangen, etwas nicht zu haben, also für Ablehnung, Aversion. Die Fesseln des Verlangens sind die Fesseln von Subjekt – Objekt und all das Habenwollen und nicht Habenwollen, das sich daraus ergibt.

Ohne es zu merken, sind wir gefesselt, sind wir Gefangene dieses ständigen Unterscheidens von Subjekt und Objekt, woraus dann folgt der Gedanke von Ich – mein und anderes da draußen, das nicht mein ist, und die ganze Spannung, die sich daraus ergibt in unserer Beziehung zur Umwelt. Um sich daraus zu befreien, müssen wir auf den beiden Ebenen arbeiten: auf der relativen Ebene der Beziehung mit anderen, der Beziehung mit unserer Umgebung und auf der letztendlichen Ebene, der durchdringenden Erkenntnis der Natur der Dinge.

Hinweise zu der Arbeit auf der relativen Ebene haben wir jetzt schon viele erhalten. Der neue Hinweis, der uns hier gegeben wird, ist, den acht weltlichen Belangen - das sind die acht weltlichen Dharmas, wie sie auch genannt werden - nicht aufzusitzen, sie nicht die Beziehung zu anderen, zur Umwelt und zu uns selbst verderben zu lassen. Das ist eine neue Instruktion auf der relativen Ebene, die noch einmal neu all das, was wir schon gehört haben, zusammenfasst.

Die Unterweisung auf der letztendlichen Ebene ist, alle Erscheinungen als illusorisch, als traumgleich zu erkennen, als ohne Substanz.

Ich werde jetzt auf beide Instruktionen noch mal eingehen. Zunächst mal die acht weltlichen Dharmas. Das sind vier Paare, die acht weltlichen Dharmas: das Verlangen nach Glück und das Vermeidenwollen von Unglück; Lob erlangen zu wollen und Tadel, Kritik vermeiden zu wollen; Ruhm, Ansehen bekommen zu wollen und Schmach, Herabwürdigung, Beleidigung vermeiden zu wollen; Gewinn, Sieg, Profit erlangen zu wollen und Verlust, Niederlage vermeiden zu wollen.

Glück und Unglück
Lob und Tadel
Ruhm und Schmach
Sieg und Niederlage

Wenn wir uns diese vier Paare anschauen, merken wir, dass sich ein Grossteil des Lebens im Spannungsfeld dieser acht Formen des Verlangens abspielt – Verlangen, das eine zu erreichen, im Großen gesagt, glücklich zu sein durch Ansehen, Lob, Erfolg, all die netten Umstände des Lebens und das Verlangen, die unangenehmen vermeiden zu wollen, also Kritik, auch Leid und Schmerz, Verlust, Niederlage, Herabwürdigung und dergleichen. Buddha nannte sie auf Sanskrit *Lokita Dharma*, das sind die Dharmas, also die Gesetze, die unsere Welt regieren – *Loka* ist ein Ausdruck für die Welt, in der wir leben, es ist kein negativer Ausdruck – die Gesetze, die unsere Welt regieren. Danach funktionieren wir normalerweise.

Hier geht es jetzt darum, all das, was wir vorher gehört haben, die gesamte Praxis des Lodjong, nicht verderben zu lassen durch das Streben nach Ansehen, Lob, Ruhm, Glück, Gewinn – also nicht irgendwo unbewusst in das heilsame Handeln wieder die acht weltlichen Dharmas hineingleiten zu lassen, dass sie sich doch wieder damit vermischen und wir Lodjong praktizieren, Tonglen zum Beispiel, damit es uns besser geht. Darauf achten, dass wir Lodjong praktizieren, dass wir den Dharma praktizieren, frei von dem Verlangen, das Unangenehme vermeiden zu wollen – also Kritik, Niederlagen, Schwierigkeiten jeder Art, Unglück.

Als ich das zum ersten Mal gehört habe, habe ich gedacht: Ist doch aber auch gemein! Die Buddhas finden auch noch immer noch unsere Schlupflöcher und selbst die räumen sie uns noch aus. Wir haben also keine Chance, ein toller Lodjong Praktizierender zu werden. Wir haben nur die Möglichkeit, uns zu vergessen in der Lodjong Praxis, mit all unseren normalen Wünschen, gut herauszukommen und Schwierigkeiten zu vermeiden. Das war jetzt der Schlusspunkt unter die relativen Unterweisungen, nachdem wir all das Vorgegangene schon verstanden haben: jetzt achtet bitte noch darauf, dass die acht weltlichen Dharmas sich doch nicht wieder einschleichen.

Die Erscheinungen als illusorisch zu erkennen, ist jetzt die Unterweisung auf der letztendlichen Ebene, die hier in kleiner Dosis gegeben wird – so ein Tröpfchen zum Schluss, eine Erinnerung zum Abschluss all dieser Unterweisungen. Wir müssen davon ausgehen, dass wir zu Beginn der Lodjong Praxis und auch für lange Zeit das noch nicht richtig verstehen, was die Buddhas damit meinen: die Erscheinungen als illusorisch zu betrachten. Das Verständnis wird sich allmählich einstellen, aber das ist ganz wichtig, um die Praxis richtig ausführen zu können. Was die erwachten Meister damit meinen, ist vergleichbar mit der Erfahrung des Aufwachens aus einem Traum.

Vielleicht ist es euch sogar heute Nacht passiert. Wir träumen ganz intensiv, es kann ein Alptraum sein, es kann ein wunderschöner Traum voller Segen sein. Wir wachen auf - nichts von alldem bleibt. Wir sagen: ach, nur ein Traum. Das ist das Aufwachen

aus dem Traum, der Moment, in dem wir merken, das, was vorher so wirklich schien, hat keine Substanz. Zu erwachen zur wahren Natur der Dinge ist eine genauso drastische Erfahrung wie dieses Aufwachen aus dem Traum. Es ist genauso umwerfend zu merken, dass man wirklich in einem völligen Film gelebt hat.

Der Film, von dem hier die Rede ist, ist die feste Vorstellung, die uns begleitet, seitdem wir denken können, dass es mich gibt: dass es ein Ich gibt, ein Ich, das all diese Erfahrungen macht. So wie wir jetzt auch hier sitzen und zuhören, mit dem Gefühl: ich höre zu, ich möchte das kapieren. Da können uns die Lehrer sagen, was sie wollen, das Gefühl von einem Ich ist da. Es bleibt, es ist sehr vertraut und wir haben auch große Angst, dass es das Ich mal nicht mehr geben könnte.

Zu dieser Erkenntnis der illusorischen Natur der Erscheinungen zu erwachen, bedeutet als erstes, die illusorische Natur des Ichs zu verstehen. Das ist der wichtigste Teil der Erkenntnis. Die restlichen Erscheinungen, das, was als ‚anderes‘ normalerweise bezeichnet wird, wird dann als Folge auch allmählich als durch und durch illusorisch erkannt. Dieses Aufwachen ist vergleichbar mit der Entdeckung einer ungeheuren Einfachheit, die wir vorher nie für möglich gehalten haben. Es ist tatsächlich möglich wahrzunehmen, zu atmen, sich zu bewegen, Dinge zu tun, ohne ein Ich, ohne dass es dafür Gedanken braucht, die sagen: Ich bin das Ich, und ich mach das alles. Es braucht nicht den Gedanken: Ich muss das jetzt tun, damit etwas getan wird. Es genügt, es zu tun.

Das ist erwachtes Wirken. Erwachtes Wirken ist das spontane Handeln von Geistesströmen, in denen es keine Identifikation mehr gibt, die frei von Ichbezogenheit im Austausch mit den Situationen sind und einfach gerade das tun, was sinnvoll ist – ohne diese komplexen Rückkoppelungsschleifen: soll ich, soll ich nicht, will ich, will ich nicht, habe ich genug Kraft, habe ich keine – all diese ichbezogenen sehr komplexen Rückkoppelungen: darf ich das, darf ich das nicht, was denken meine Eltern und so weiter ... all die ichbezogenen, sehr komplexen und das Leben sehr verlangsamenden Mechanismen, die wir Samsara nennen.

Wenn wir erwachte Meister beobachten wie sie sind: Shamar Rinpotsche, Karmapa, Jigme Rinpotsche, die gehen mit einer Flüssigkeit von einer Situation zur anderen; in kürzester Zeit gehen sie von einem Thema zum nächsten, regeln die größten Probleme und sind immer voll präsent, ohne dass etwas zurückbleibt, von der vorhergehenden Situation noch nachhängt und sie noch beschäftigt, was gerade war, während schon der nächste Mensch in den Raum reinkommt und ihnen die nächste Frage gestellt wird. Sie sind völlig präsent, tun eins nach dem anderen ohne diese ganzen Sorgenschleifen und Hoffnungsschleifen und Angstschleifen und Trauerschleifen, die wir sonst immer haben und die uns das Leben im Jetzt so schwer machen.

Diese Einfachheit und Fluidität des Geistes entsteht durch die tiefe Erkenntnis, dass es da gar nie ein Ich gegeben hat. Es braucht nicht einmal aufgegeben zu werden. Es gab es von Anfang an gar nicht. Es sind nur Gedanken, die sich Ich nennen. Wir brauchen sie nicht. Aber das muss man erst mal erkennen. Wir nennen das in der buddhistischen Sprache die Entdeckung der Leerheit, ein Begriff, der zunächst mal

mit Sicherheit nicht richtig verstanden wird, sondern nur falsch. Denn diese Leerheit beschreibt eine Fülle, eine Dynamik, eine Präsenz, die wir normalerweise mit dem Wort ‚Leerheit‘ nicht verbinden.

Das beste Beispiel, das ich gefunden habe, um Leerheit zu erklären, ist immer noch das von jemandem, sagen wir mal eine Mutter sucht ihren Sohn und geht rüber ins Zimmer, wo sie meint, der Sohn wäre dort – öffnet die Tür, ihr Sohn ist nicht drinnen, schließt die Tür und sagt: Nee, das Zimmer ist leer. Er ist nicht da. Das Gleiche könnte ein ganzes Haus sein. Wir gehen durchs ganze Haus, es ist niemand zuhause und sagen: Das Haus ist leer. Was wir meinen ist, das, was wir gesucht haben, ist nicht da. Das Zimmer ist leer von der Person, die wir gesucht haben. Das Haus ist leer von Menschen. Aber es gibt eine Menge Dinge darin! Jede Menge Luft, viele Möbel – und so weiter. Genauso wenn wir in den Geist hineinschauen, wir suchen nach dem Ich. Die Entdeckung der Leerheit ist die Abwesenheit des Ichs, die Entdeckung, dass es da gar nichts zu finden gibt. Aber wir entdecken zugleich eine Fülle von Qualitäten, die einfach so da sind, ohne dass es dafür ein Ich braucht.

Zunächst ist diese Entdeckung der Abwesenheit eines Ichs eine intellektuelle. Wir suchen und suchen. Wir drehen den Geist von oben nach unten. Wir suchen in jedem Winkel unserer Projektionen, unserer Erfahrungen, unserer Wahrnehmungen und versuchen, das Ich zu finden, irgendetwas, das sich definieren ließe als Ich. Wir finden es nicht. Wir kommen zu der intellektuellen Überzeugung: Ich kann da kein Ich finden. - Ich kann da kein Ich finden! Das ist intellektuell!

Wir lernen, mit diesem Paradox zu leben. Der Intellekt sagt uns, da gibt es kein Ich und doch haben wir das Gefühl, da gibt es was. Wir lernen, mit diesem Paradox zu leben. Es wird schon ein bisschen einfacher durch diese Erkenntnis, dass wir da nichts Konkretes finden können. Das Leben wird schon etwas einfacher. Bei allen Emotionen, bei allen Schwierigkeiten können wir ein bisschen Bezug nehmen darauf.

Wir haben so gründlich gesucht und irgendwann stinkt uns diese Suche. Wir lassen sie sein. Wir suchen nicht mehr. Wir kümmern uns nicht mehr groß drum, wir beginnen, uns zu vergessen. Wir haben aber vorher sehr gründlich nachgeschaut. Wir beginnen, es etwas einfacher zu nehmen und merken, das Leben geht auch so. Das Leben geht, ohne zunächst eine eindeutige Antwort gefunden zu haben, wie denn das möglich ist.

Es stellen sich Momente ein, wo wir uns so vergessen, dass wir im Nachhinein das Gefühl haben, da war gar kein Beobachter, da war gar kein ichbezogener Gedanke – und das Leben ist trotzdem weitergegangen. Wir beginnen, noch mehr Vertrauen zu fassen, dass das Loslassen dieser Kontrollgedanken ungefährlich ist. Das Leben geht weiter. Wir fallen nicht einmal vom Sitz. Es scheint automatische Funktionen zu geben, die trotz Loslassen dieser Ichbezogenheit bewirken, dass das Leben weitergeht. Wir werden entspannter und brauchen nicht mehr so stark zu kontrollieren – mache ich dieses richtig, mache ich das richtig, bleibt auch alles schön am Platz? Diese ganz subtilen Kontrollgedanken in der Meditation auch, die immer wieder schauen: na, stimmt noch alles? Bin ich noch da? Existiere ich auch? Diese feinen Gedanken.

Durch dieses Vertrauen kommt es irgendwann zu Momenten, wo wir komplett loslassen, wo alle Kontrollgedanken für einen Moment weg sind. Das ist der erste Moment, wo das nonduale Gewahrsein aufblitzt. Das ist der Moment, wo wir zum ersten Mal ohne Subjekt und Objekt funktionieren. Für viele Praktizierende bleiben diese Momente relativ unbemerkt, weil es eben keine beobachtenden Gedanken gibt. Wenn sie stark und häufig auftreten, kommt es immer mehr zu einer Gewissheit im Geist: so ist es. Man bemerkt diese Momente völliger Offenheit daran, dass anschließend ein völlig angstfreier, emotionsfreier, sorgenfreier Zustand ist, völlig frei von Hoffnung und Furcht.

Das wird dann allmählich die Basis unserer Praxis. Das verstärkt natürlich enorm das Vertrauen in dieses Loslassen und wir merken, dass wir in immer mehr Situationen loslassen können. Es ist offenkundig, dass sich das auf alle Bereiche des Lebens ausbreitet, weil es der anstrengungsloseste Zustand ist, den man sich vorstellen kann. Dann sind wir frei von den Fesseln des Verlangens, von denen hier gesprochen wurde. Dann sind wir erwacht, nicht mehr gefangen in Mustern von Anhaftung und Ablehnung. Wenn wir das etwas anders ausdrücken wollen, können wir sagen, wir sind endlich zu normalen Menschen geworden. In voller Natürlichkeit – das, was wir eigentlich sind. – Jetzt lasst uns diesen Satz noch mal lesen und kontemplieren:

„Ich befreie mich aus den Fesseln des Verlangens, indem ich mich darin übe, dies alles nicht von den Vorstellungen der acht weltlichen Belange verderben zu lassen und Erscheinungen als illusorisch zu erkennen.“

Wenn wir aus dem Traum erwachen, erkennen wir, dass wir uns nur eingebildet haben, dass die Emotionen wirklich sind, dass es tatsächlich Ärger gibt, dass es tatsächlich Begierde gibt. Wir merken, dass das reine Einbildung war. Auch der stärkste Ärger kann in einem Moment völlig vorbei sein. Er hat keine Substanz. Und das gilt für alle anderen Emotionen auch.

Frage: Diese Kontrolle, die du vorhin angesprochen hast – vielleicht kannst du an einem Beispiel erklären – wenn ich von hier bis zur Tür gehe, muss ich ja gut aufpassen, wie ich meine Füße setze, stark kontrollieren, wo ich meine Füße hinsetze. Was ist der Unterschied, wie man da jetzt mit Ich-Glauben durchgeht oder ohne?

Ja, da ist ein sehr gutes Beispiel. Wir könnten es noch übertreiben, wir könnten noch ein Seil spannen und dich darüber laufen lassen. – In dem Moment, wo wir ichbezogen hier durch laufen und Angst haben, jemandem da auf den Fuß zu treten und dort auf ein Buch – in dem Moment kommen wir sicherlich ganz schön aus dem Gleichgewicht und müssen kräftig arbeiten. Das ist genau das, was passiert, wenn die Ichbezogenheit die Dinge kompliziert macht. Wenn du einfach durch den Raum gehst, ohne dieses Ich so stark werden zu lassen, hast du einen sichereren Schritt, als wenn die Ichbezogenheit stark ist.

Aber es ist trotzdem noch ein bewusstes Setzen, eine Kontrolle...

Ja! Bewusstheit braucht kein Ich. Bewusstheit ist einfach eine Achtsamkeit und die Achtsamkeit braucht nicht zu fragen: Mach ich das jetzt richtig? Die Achtsamkeit ist achtsam. Das können wir auf alle Handlungen anwenden. Je weniger diese Extra-

schleifen reinkommen, von Rückkoppelung zu einem vermeintlichen Ich, desto leichter fallen uns die Aufgaben.

Frage...

Klar. Denk drüber nach, wie die Dinge zu machen sind und setz auch dieses vermeintliche Ich ein. Auf der relativen Ebene sprechen wir weiter von Ich und anderen: Ich hab Durst, ich geh da hin, ich werde dann und dann wiederkommen, all diese Dinge, aber ohne zu meinen, da gäbe es tatsächlich ein Ich, das das alles machen würde. Das ist diese Fülle von Qualitäten, die das automatisch macht. Es gibt manchmal erstaunliche Phänomene in der Welt. Ihr habt vielleicht mal schon erlebt, dass ihr mal spontan so gegeben habt. Ohne viel zu denken. Einfach, jemand braucht etwas und – die Antwort des Lebens kam aus dem Herzen. Oder, mir wurde erzählt, in New York hat eine Frau einen Zwanzigtonner hochgehoben, um ihr Kind unter dem Reifen herauszuziehen. Völlig unmöglich, wenn sie nachgedacht hätte. Mir ist es selbst mal passiert: ich war auf der Straße, lief mit einer Freundin, in den USA, mitten auf einer ganz ruhigen Vorortsstraße, da kam ein Auto mit quietschenden Reifen um die Ecke, fuhr auf uns zu. Ich weiß nicht, was passiert ist, aber sie sagt, ich hätte sie in die Hecke geschleudert und wäre hinterher gesprungen! Es ist uns nichts passiert. Da ist keine Zeit mehr für komplizierte Schleifen.

Das sind jetzt extreme Situationen, aber auch im ganz normalen Alltag brauchen wir diese Schleifen nicht. Wir können sehr viel angemessener handeln, wenn wir entspannt genau das tun, was richtig ist. Das müsst ihr aber selbst herausfinden, Ich erzähl euch von was, die Worte können es nicht richtig rüberbringen. Diese Erfahrung lässt sich nur mit Bildern veranschaulichen.

Frage: Ich frage mich, dieser Teil, der da sucht, wenn es nicht das Ich ist, weil das Ich nicht existent ist – was ist es dann?

Ja, lass das Ich mal suchen! – Die Weisheitskraft. Müsst ihr, um mir oder jemand anders zuzuhören, euch sagen: Ich muss jetzt zuhören? Es geht doch von selbst. Wenn das Ich dann woanders hingeht, dann muss die Weisheitskraft sagen: Komm jetzt zurück.

Frage: Für mich ist das Üben von Lodjong auf der relativen Ebene eine Hilfe, auch die letztendliche Leerheit zu verstehen. Indem ich mein Ich weniger werden lasse, wenn ich merke, dass ich doch nicht so wichtig bin, wenn ich da sitze, – ist das so?

Völlig richtig. Und nebenbei sind wir noch sehr hilfreich um uns herum.

Frage: Wenn ein verwirklichter Meister das Wort Ich benutzt, ist es dann der erleuchtete Geist, der das Ich als Kommunikationsmittel benutzt?

Ja, genau. Völlig richtig. Der Buddha hat ausführlich darüber gesprochen, dass wenn er sagt: Ich, ich gehe nach Benares, dass diese Formulierung ‚Ich‘ nur ein Mittel ist, um auszudrücken, dass der Geistesstrom, der mit diesem Skandha-Körper verbunden ist, mit diesen Elementen, dass der sich jetzt auf Benares ausrichtet.

Wenn wir Negativität einatmen, mit dem dunklen Licht, das einströmt ins Herz und das helle Licht ausatmen, das alle Qualitäten dem anderen mitteilt, sind wir in einer Übung des Erkennens der illusorischen Natur der Phänomene. Wenn wir vergegens-

tändlichen, dann wird die Trauer, die wir vom anderen auf uns nehmen, hängen bleiben. Plötzlich ist da Trauer im Herzen. Oder Schmerz. Oder, oder, oder, was auch immer wir vergegenständlichen, bleibt hängen. Wenn wir Liebe ausstrahlen und vergegenständlichen, haben wir das Gefühl, weniger Liebe zu haben, weil wir sie ja hergegeben haben.

Das sind die Praktizierenden, die sagen: Aber ich kann doch nicht alle lieben! Es ist doch nicht genug Liebe für alle da! Natürlich, Liebe ist nicht etwas Begrenztes, etwas Festes, etwas Substantielles. Deswegen visualisieren wir diesen Lichthof, diesen Lichtpavillon im Herzen, um uns zu erleichtern, nichts zu vergegenständlichen, wenn das Schwarze einströmt und das Weiße ausströmt. Damit wir nicht denken, dass dieses lichte wache Herz etwa ein Ich wäre, beten wir zunächst an diese andere Dimension, die wir das Erwachen, Buddha, Lama nennen, die mit uns verschmilzt und dann lassen wir dieses andere, das nicht Ich ist, arbeiten. Das Wichtige ist jetzt, dass wir diese Ich-Gedanken sich nicht hinter dem Lichtzelt verstecken lassen und zugucken, wie der Lama seine Aufgabe macht. Deswegen geht es um eine ganz starke Hingabe, eine ganz starke Öffnung, bevor wir mit dem Tonglen anfangen, die unser ganzes Wesen ausfüllt, wo es kein Versteck mehr gibt, wo sich noch die Ich-Instanz aufhält und dann den Lama die Arbeit machen lässt.

Frage: ...Sollen wir Tonglen wirklich bis zum Erleben des Leids üben? Hast du gestern bejaht. ... wenn man vergegenständlicht, ... jetzt fehlen mir die Worte.... Wenn ich die Traurigkeit einatme, dann spüre ich sie bis 3 mm vor dem Lichtzelt, aber dann nicht mehr.

Du bist nahe dran. Du bist bis 3 mm dran. Du hast in deiner Erinnerung die Frage von gestern ein klein bisschen anders gespeichert, als sie gestellt wurde. Die Frage war: Soll ich dann wirklich bereit sein, das Leiden zu spüren, das der andere hat? Diese Bereitschaft ist ganz wichtig. Die Bereitschaft zu spüren, was der andere spürt. Ich darf aber in diesem Spüren völlig ohne Ichbezogenheit spüren! Dieses Spüren, dieses Erfühlen dessen, was der andere durchlebt – frei von Ichbezogenheit ist das Eintreten in dieses Lichtzelt. Das ist, wo du die Erfahrung hinein nimmst. Du verschließt dich nicht.

Es geht ja zum Beispiel um Trauer, um Krebs und dergleichen Erfahrungen. Mich zu öffnen dafür, wenn es denn so sein soll, selbst da durchzugehen, was der andere hat, wenn er oder sie dadurch frei sein kann. Dabei, wenn ich dann da durchgehe, lasse ich all die Fähigkeiten zum Tragen kommen, die durch die Erkenntnis der illusorischen Natur der Dinge bereits entstanden sind, und da ist Mitgefühl entstanden. Es ist prinzipiell möglich, dass ein Symptom von einem zum anderen wandern kann.

Ich erzähle euch noch mal die Geschichte von Gendün Rinpotsche, die er etwa im Alter von 21 Jahren erlebt hat. Vielleicht war er auch schon 22. Er war in seinem Dreijahresretreat, die erste lange Zurückziehung, die er machte und es muss im zweiten Retreatjahr gewesen sein, dass sein Gönner, einer derjenigen, die ihm ermöglichten, ins Retreat zu gehen, schwer, schwer krank wurde. Die Ärzte hatten ihn aufgegeben. Er hatte so eine Art Beulenpest, überall am ganzen Körper, es kam nur noch Eiter aus dem Körper. Die Entzündung war so stark, dass er dabei war, an dieser starken Infektion zu sterben. Gendün Rinpotsche hörte davon, durch den Koch vom Retreat kriegte er die Nachricht, und praktizierte sofort Tonglen in dieser Bereitschaft, das

Leid auf sich zu nehmen. Das war gar nicht so stark reflektiert, er machte es einfach, weil sein Herz so war. Und tatsächlich: die Beulen erschienen auf seinem Körper, mit all dem Eiter, mit der Infektion und beim anderen verschwanden sie. Der Gönner war zwei, drei Wochen vor Gendün Rinpotsche schon gesund. Er wurde sofort gesund, Gendün Rinpotsche ging durch eine schwere Zeit durch; zwei, drei Wochen etwa, um gesund zu werden. Aber in dem Bewusstsein, das Herz offen, der Geist offen - ich weiß nicht, ob er zu dem Zeitpunkt schon die Leerheit verwirklicht hatte, das hat er uns nie gesagt, wann das bei ihm passiert ist. Aber er war in dem völligen Annehmen dieses Prozesses von Tonglen.

Es gibt mehrere Frauen, die mir das erzählt haben, an eine Mutter kann ich mich jetzt grade gut erinnern, die diese Phänomene des Tonglen immer wieder mit ihren Kindern erlebt hat. Sie konnte die Erkrankungen der Kinder auf sich nehmen und die Kinder waren dann frei davon. Aber sie musste dann da durchgehen. Sie hatte damals noch keine Verwirklichung, keine Erkenntnis. Das war etwas, das spontan aus der Liebe heraus passierte. Diese Phänomene gibt es, und dann, wenn es passiert, können wir froh sein, dass es so ist, weil dann ja unser Wunsch in Erfüllung gegangen ist, dass der andere frei ist vom Leid. Das war ja unser Wunsch. Und wir arbeiten dann damit. Nun sind das aber sehr seltene Phänomene. Normalerweise, selbst mit unserer ganzen Herzenskraft, schaffen wir es nicht, den Krebs von jemandem abzulösen. Wir schaffen es nicht, das Leid wirklich abzulösen, aber wir erzeugen eine so gute, heilsame Atmosphäre, dass dem anderen in dieser heilsamen Atmosphäre durchaus geholfen ist.

Normalerweise, obwohl ich mir das schon so stark gewünscht habe, bei mir klappt das irgendwie nicht, dass es so richtig rüberkommt,. Es ist manchmal etwas gekommen, aber nicht die gesamte Krankheit, ein Teil der Symptome. Aber es ist schon so viel, das Herz so zu öffnen und dann da sein zu können mit dem anderen Menschen. Das darf man in der völligen Offenheit des Geistes, da sein, auf mich nehmen und wenn ich damit dem anderen helfen kann, dann möge es alles kommen. Das ist ganz wichtig. Deswegen sage ich, das Ich darf sich nicht hinter dem Licht verstecken, das Ich muss in dem Licht aufgehen und aus diesem Licht dann diese Wünsche machen und dann auch damit arbeiten, wenn es denn so weit kommt.

Frage: ... Wenn ich mir vorstelle, den Krebs von jemanden zu übernehmen: ich weiß sehr gut, dass ich nicht stark genug wäre, das zu tun. Soll ich Wünsche machen, stark genug zu werden, oder...soll ich mit „kleineren“ Leiden praktizieren?

Wir praktizieren immer nur mit dem, wo wir uns eins fühlen. Wir vermeiden im Lodjong eine Form von Tonglen Praxis oder eine Form von Wünschen, die eigentlich nur aus einem Ideal heraus geboren sind. Wir bleiben gut im Kontakt mit unserem Herzen und da, wo wir uns öffnen können, dort machen wir die Wünsche, wirklich zu nehmen. Also immer schön im Kontakt bleiben mit dem, wo wir gerade sind und was sich stimmig anfühlt. Das geht uns allen im Raum so. Ich glaube, dass wir im Moment nicht in der Lage sind, diese Wünsche für einen Krebskranken zu machen. Unsere Bereitschaft ist sehr begrenzt. Da sind wir einfach realistisch. Deswegen ist das auch so ein unglaubliches Beispiel, wenn dann jemand tatsächlich so etwas auf sich genommen hat, weil das solch eine Öffnung des Herzens ist! Davon sprechen wir, damit es uns inspiriert, aber wir brauchen das jetzt nicht nachzumachen!

Ich bin in meiner eigenen Praxis damals den traditionellen Texten gefolgt und nachdem ich mit den angenehmen Menschen praktiziert hatte, dann die unangenehmen, dann habe ich das sehr schnell ausgedehnt auf ganze Gruppen von Menschen und dann mit allen Wesen Tonglen gemacht. Und dann habe ich gemerkt, hoppla, da hängt doch was schief! Überhaupt von einem Menschen mal schon das Leid anzunehmen, das ist so immens! Deswegen – langsam, langsam. Da bin ich wieder zurückgekehrt zu der Praxis mit einzelnen Menschen und mit ganz konkreten, realistischen Situationen und habe euch auch deswegen selten die Instruktion gegeben, mit allen Wesen zu atmen, all ihr Leid auf euch zu nehmen. Das ist auch sehr inspirierend, aber es führt leicht zu einer Praxis, die unrealistisch ist. – Das beendet jetzt die Unterweisung zu den acht Versen von Langri Thangpa. Wir machen eine Pause und dann – kommt noch etwas.

Unser Kurs, unser Seminar, ist inhaltlich ganz anders gelaufen, als ich mir das gedacht habe. Ich war in der naiven Annahme, ich könnte die acht Verse als Einleitung benutzen und dann mit dem Lodjong Wunschgebet weitermachen. Das Lodjong Wunschgebet heißt: „Zugang zum Ozean des erwachten Geistes“. Es hat 21 Verse, wo man nach jedem Vers Tonglen praktizieren kann. Es bleibt uns jetzt eigentlich gar nichts anderes übrig, als aufs nächste Jahr zu warten. Ich würde aber gerne mit euch dieses Gebet morgen praktizieren, ich würde es gerne mit euch lesen und innehalten, einfach das, was wir jetzt schon verstehen davon, direkt in die Praxis umsetzen als einen guten Start fürs nächste Jahr. Eigentlich wollte ich sagen, heute Nachmittag. Und dann noch mal morgen.

Wir haben in diesem Praxistext erst eine Einführung, wo wir uns an all die Lamas der Übertragungslinie wenden. Dann kommt die normale Verschmelzung, die Praxis des Tonglen. Und wenn wir schon den ganzen Prozess abgeschlossen haben, dann kommt zum Schluss dieses Lodjong Wunschgebet. Da nehmen wir zunächst die sechs Daseinsbereiche. Wir beginnen mit den Wesen, die in höllenähnlichen Qualen geboren werden. Und gehen dann stufenweise durch die sechs Daseinsbereiche, bis wir in den Götterbereichen ankommen. Es geht jedes Mal darum, das Herz zu öffnen und diesen Austausch zuzulassen, aber nicht zu meinen, man müsste sich das jetzt überstülpen, das Leid aus diesen Bereichen, sondern sich nur dafür öffnen, soviel wie man kann.

Wir gehen dann in den folgenden Versen der Reihe nach durch all die Schwierigkeiten, die Menschen und andere Lebewesen auszuhalten haben, schenken ihnen das, was ihnen fehlt, was ihnen mangelt, und öffnen uns dafür, dass ihr Leid zu uns kommt. Diese Form zu beten hat noch einen tieferen Sinn als nur die augenblickliche Situation jetzt, in der wir leben, weil uns dieses Gebet auf viele Leben hin vorbereitet. Es ist ein Gebet, das wir nicht nur für jetzt machen, sondern um uns für viele Leben auf den Weg der Bodhisattvas auszurichten.

Im Grunde genommen drücken wir damit aus, dass wir bereit sind, egal wo wir wiedergeboren werden, egal welchen dieser Schwierigkeiten wir begegnen, immer für das Wohl aller Wesen zu wirken. In allen zukünftigen Leben. Wir haben jetzt

nicht die Zeit, das zu praktizieren. Ich möchte, dass ihr euch schon mal für heute Nachmittag und morgen die Übersetzungen besorgt. Es gibt ein deutsches Heft und eine Kopie, auch französisch. Dies ist die neuere Version der Übersetzung. Im Praxistext ist eine etwas ältere Version.

Im Internet auf meiner Homepage findet ihr die Erklärungen zu diesem Wunschgebet auf Deutsch und auf Französisch, die vor sieben Jahren in Croizet gegeben wurden. Die deutsche Abschrift ist jetzt erst fertig geworden und ich lasse eine Kopie fürs Zentrum hier, die ihr auch vervielfältigen könnt. Noch ein paar Schätze zu verteilen. Etwas, das auch kurz vor dem Kurs fertig wurde, sind die 59 Merksprüche zum Lodjong, in einer neuen deutschen Übersetzung. Wir haben mit dem jungen Übersetzerteam in Ausbildung den gesamten Lodjong Kommentar nochmals durchgearbeitet, und die Übersetzungen von einigen der Slogans haben sich geändert. Diese Merksprüche nennt man den Wurzeltext. Das ist das, was wir letztes Jahr immer als Überschriften im Kommentar hatten.

Die 59 sind in sieben Unterpunkte gruppiert und es ist unerlässlich, wenn ihr in den nächsten Jahren mit Lodjong weiter praktizieren wollt, dass ihr diese Kommentarerklärungen vom letzten Jahr nacharbeitet. Das ist ganz wichtig. Sonst habt ihr keine ausreichende Basis des Verständnisses. Für diejenigen, die den Kommentar nicht kennen, werden diese Sätze zum Teil gar nichts bedeuten, weil man mit ihnen nichts anfangen kann, wenn man die Erklärung nicht erhalten hat. Ihr dürft das Blatt auch vergrößern, damit ihr lesen könnt, auch wenn die Schleier ganz stark sind.

In den Retreatzentren der Dreijahresretreats findet sich in jedem einzelnen Zentrum ein großes Exemplar dieser 59 Merksprüche. Gendün Rinpotsche sagte uns, wenn ihr da zwei Streithähne habt, nehmt sie mit, stellt sie davor, lasst sie lesen, dann wird sich das schon regeln. In Wirklichkeit machen wir das nicht so, dass wir sie davor stellen, aber dadurch, dass jeder die Unterweisungen erhalten hat, braucht man nur vielleicht ein Wort zu sagen und sie erinnern sich dann daran. Aber ich würde mich sehr freuen, wenn das in einem großen Format hier irgendwo im Haus hängen würde, von mir aus auch hier im Tempel. Das sind wirklich Kernunterweisungen, die nie vergessen werden sollten.

Meditation

Beim Meditieren können wir den Atem benutzen, um uns zu öffnen. Wenn ich einatme, öffne ich mich für all das, was mich umgibt und wenn ich ausatme, lasse ich los, hinein in diesen offenen Raum. Öffnen beim Einatmen und Loslassen beim Ausatmen. Eigentlich auch Loslassen beim Einatmen, weil ich eindringen lasse, weil ich bereit bin aufzunehmen und Loslassen beim Ausatmen, weil ich bereit bin zu teilen, zu geben. Wir öffnen uns mit dem Einatmen und wir öffnen uns mit dem Ausatmen. Wir lassen los beim Einatmen, wir lassen los beim Ausatmen. Eigentlich sind es immer dieselben Prozesse, die stattfinden, was dazu führt, dass wir frei von Ichbezogenheit aufnehmen können und frei von Ichbezogenheit teilen oder loslassen können.

ENDE