

KONTEMPLATION ÜBER LIEBE

(angeleitet von Sönam Lhündrup)

Bitte macht eine wirkliche innere Pause mit Kontemplation bei jedem Absatz...

Ich habe euch versprochen, eine Kontemplation über Liebe und Wohlwollen mit euch zu machen, und wie jede Meditation oder Kontemplation beginnt sie mit einfachem Hier-Sein.

Da sein, atmen.

Es atmet, es lebt, es wandelt sich.

In dieser Kontemplation bin ich ein Wesen, das durch Samsara irrt, viele Emotionen hat, aber sich dieser Emotionen bewusst geworden ist und sich deshalb entschließt, sich hinzusetzen und zu praktizieren.

Ich sitze und atme.

Sitzend akzeptiere ich all meine Unruhe, mein geistiges Aufgewühlt-Sein. Ich atme ein und sage: „Ja, in Ordnung!“ und mit dem Ausatmen lasse ich los.

Ich nehme mich an so wie ich bin. Es gibt nichts Schwieriges in diesem Moment, einfach sich entspannen im Einatmen und im Ausatmen.

Ich öffne mich im Einatmen und lasse los im Ausatmen. Alles öffnet sich: der Körper öffnet sich, der Geist öffnet sich, Entspannung breitet sich aus.

Ich bitte die Buddhas, sich in meinem Herzen niederzulassen.

Wir können an dieser Stelle Gebete machen, uns wenden an die Buddhas, an Milaräpa, Gampopa, Karmapa.

Ich kann die Buddhas, in die ich volles Vertrauen habe, visualisieren, entwickle starke Hingabe. Wenn die Hingabe tief gespürt wird, dann lasse ich das Visualisierte sich auflösen in starkes Licht und dieses Licht verschmilzt in mein Herz. Es ist, als würden sich die Buddhas in meinem Herzen niederlassen.

Das Herz ist lebendig, es vibriert, es vibriert mit der Herzenskraft der Buddhas, mit Liebe und Mitgefühl.

Ich lasse mich völlig durchdringen von der Präsenz der Buddhas in meinem Herzen. Ihre Herzenskraft breitet sich aus, erfasst mein ganzes Wesen, bis es keinen Unterschied mehr gibt zwischen mir und den Buddhas, wir werden eins, untrennbar.

In Gegenwart der Buddhas, der Untrennbarkeit der Herzenskraft aller Buddhas bin ich voll und ganz angenommen. Ich, das gewöhnliche Wesen, mit all den Widerständen und Zweifeln, mit all den Selbst-Zweifeln.....Ich öffne mich ganz und gar diesem Angenommen-Sein.

Es gibt nichts zu ändern, nichts zu verbessern.

Es atmet, es lebt, es ändert sich.

Ich lasse das Bild meiner Mutter entstehen, das Bild meiner Mutter, so wie ich sie kenne, so wie sie war, so wie sie ist, als sie sich um mich gekümmert hat.

Wenn ich meine Mutter nicht gekannt habe, dann nehme ich eine andere Person, die sich in ähnlicher Weise um mich gekümmert hat, und so geholfen hat, dass ich so werden konnte, wie ich es heute bin.

Ich versuche zu errahnen, zu erspüren, was meine Mutter spürt, was sie erfährt, was ihre Freuden sind und ihre Leiden.

Ich atme und öffne mich der Gegenwart der Mutter. Ich kann nicht mit Sicherheit wissen, was sie spürt, aber ich atme und öffne mich und spreche die Bitte aus, ein wenig von dem spüren zu können, was sie spürt.

Ich spüre ihre Gegenwart und ich akzeptiere sie.

Ich akzeptiere meine Mutter.

Ich akzeptiere sie, die ein gewöhnliches Wesen ist, genau wie ich.

Ich akzeptiere sie mit ihrer Mischung aus Qualitäten und Fehlern.

Sie ist keine perfekte Mutter, aber sie hat mir das Leben geschenkt.

Ich respektiere sie so, wie sie ist.

Ich atme und schicke ihr meinen Respekt.

Ich schicke ihr meinen Respekt, meine Achtung für die Tausenden und Abertausenden von Handlungen, die sie ausgeführt hat, um sich um mich – diese kleine Kreatur – zu kümmern.

Ich sage ihr Danke.

Ich schicke ihr all meine Dankbarkeit.

Ich kann mir vorstellen, dass mit dem Ausatmen Lichtstrahlen zu ihr ausgehen, die ihr meinen Respekt und meine Dankbarkeit darbringen.

Ich mache den Wunsch, im Denken all ihre Freigiebigkeit und auch ihre Großzügigkeit zu erwidern, dass ich ihr Leben erleichtern kann.

Ich akzeptiere, dass sie ihr Leiden mit mir teilt, dass sie mir sagt, was für sie schwierig ist und woran sie leidet.

Ich akzeptiere es, ihrem Leiden zuzuhören, ihre Worte zu hören und ihr Leid zu teilen.

Als Zeichen dieses Austausches, dieses Teilens kann ich mir vorstellen, dass Lichtstrahlen von ihr ausstrahlen und in mein Herz verschmelzen.

Ich kann dies mit dem Einatmen verbinden und mir vorstellen, dass mit dem einfließenden Atem ihr Leid zu mir strömt und voll und ganz akzeptiert wird.

Ich mache den Wunsch, dass dieser Austausch sie erleichtert.

Mit dem Einatmen akzeptiere ich das Leid, das sie mit mir teilen möchte und mit dem Ausatmen schicke ich ihr meinen Respekt, meine Dankbarkeit, meine Liebe.

Ich schicke ihr mein ganzes Wohlwollen.

Mögest du glücklich sein.

Mögest du frei von Leid sein.

Es atmet.

Das Ausatmen ist der Wunsch, dass sie glücklich sein möge. Das Einatmen ist der Wunsch, dass sie frei von Leid sein möge.

Mit dem Ausatmen schicke ich ihr den tiefen Wunsch, dass alle ihre Qualitäten sich entwickeln mögen, dass sie mit dem Potential in Berührung kommen möge, das das ihre ist: ihre Buddhanatur.

Und mit dem Einatmen nehme ich ihr alle Schwierigkeiten ab, alles, was für sie schwierig ist und was sie mit mir teilen möchte und erkläre mich bereit, ihr zu helfen, so gut ich kann.

Mit dem Ausatmen schicke ich ihr all meine Liebe und mit dem Einatmen akzeptiere ich sie voller Mitgefühl.

So kann ich für das Wohl aller Wesen atmen.

Stets weiter atmend öffne ich die Augen und komme wieder hier in die geteilte Gegenwart zurück.

* * *

Was wir jetzt am Beispiel unserer Mutter meditiert haben, so können wir auch mit unserem Vater meditieren, mit unseren Kindern, mit unserem Lebenspartner, unseren Freunden, Nachbarn, Kollegen, und schließlich mit jenen, die wir gar nicht kennen.

Und dann werden wir hauptsächlich mit denen praktizieren, die für uns schwierig sind, wo wir Mühe haben, wo es uns schwer fällt, sie zu akzeptieren.

Und da es schwierig ist, irgendjemanden zu akzeptieren, wenn wir uns nicht selbst akzeptiert haben, kehren wir immer wieder zurück zur Praxis des Akzeptierens von uns selbst. Wir nehmen uns an mit den Seiten, die uns schwer fallen anzunehmen, da wo wir uns nicht mögen, nicht besonders großartig finden. Und wir bitten die Gegenwart der Buddhas, mit uns zu verschmelzen und ganz eins zu werden mit uns. Aus dieser Einheit mit den Buddhas heraus gehen wir in die Meditation von Liebe und Mitgefühl für die anderen. Wir arbeiten nicht aus dem normalen Ich, aus dem gefangenen Ich heraus, sondern wir nehmen uns selbst

an und verbinden uns zunächst mit der Buddhanatur, die in uns ist, und dann machen wir diese Meditation des Austauschs von uns mit den anderen.

Der wichtigste Punkt dabei ist, in diesem Austausch immer authentisch zu bleiben, die kleinen Schritte nicht zu vernachlässigen – z. B. sich nicht vorzustellen, Liebe und Dankbarkeit zu schicken, wenn wir diese nicht spüren, sondern dann daran zu arbeiten, diese Liebe, diese Dankbarkeit ein wenig zu spüren und dieses Bisschen dann zu teilen. Genauso auch mit dem Mitgefühl, mit dem Annehmen des anderen: wirklich authentisch bleiben, im Kontakt mit dem, was ist. Dieses authentische Annehmen des anderen mit seinen Schwierigkeiten, mit seinen Mängeln, das zu kultivieren bis es immer größer und tiefer wird.

Wenn wir uns in der Praxis von Liebe und Mitgefühl nicht forcieren, dann wird dieses Pflänzchen immer weiter wachsen und immer stärker, immer wacher, immer lebendiger werden, ohne dass wir je das Gefühl haben, dass die Praxis uns fremd ist.

Nehmen wir das Beispiel, dass wir heute auf jemanden voller Hass sind. Dann können wir nicht gleich Liebe und Mitgefühl schicken. Wir können vielleicht anfangen damit, dass wir das bisschen Verständnis teilen, das wir für den anderen haben: Wie kann man sich – unserer Meinung nach – nur so abscheulich verhalten. Wir denken: „Ja, gefangen sein in seinen Emotionen, das bewirkt solches Verhalten! Ich kann verstehen, dass es zu solch einem Verhalten kommen kann.“

Dieses Verständnis bin ich bereit, darzubringen, aber nicht mehr, weil das andere sich noch nicht authentisch anfühlt. Und so gehen wir Schritt für Schritt und weiten das, vertiefen das Verständnis. Und plötzlich entdecken wir den Wunsch: „Ich möchte, dass es der andere richtig heimgezahlt bekommt, dass er richtig leidet, um zum Bewusstsein zu kommen!“ Dann merken wir: „Oh, hoppla!! Das führt zu immer mehr Leid. Wenn der andere mehr leidet, wird er noch angespannter, es wird noch schwieriger. Ich mache den Wunsch, dass es nicht zu noch mehr Leid kommt. Ich schick dem anderen den Wunsch: Möge es nicht zu noch mehr Leid in deinem eigenen Geist und für andere kommen!“ Diesen Wunsch schicke ich dann. Das ist noch nicht die Bereitschaft, sein Leid zu teilen, das ist noch weit davon entfernt. Wir machen nur den Wunsch: „Möge das Leid begrenzt sein, möge es jetzt damit genug sein!“

Wir machen Wünsche, dass der andere vielleicht heute nicht unbedingt krank wird. Wir können den Wunsch noch nicht von Herzen ausdrücken, dass der andere frei von allem Leid sein möge. Wir haben immer noch das Gefühl in uns, dass der andere doch bestraft werden müsste und freuen uns drauf, wenn es so weit ist, dass er seine karmische Rechnung kriegt. Aber ich brems mich da drin und denke, „Gut, was ich von Herzen wünschen kann: Wenigstens für heute mögest du eine kleine karmische Pause haben, einen Moment, um durchatmen zu können! Was morgen angeht weiß ich noch nicht.“ Ich schicke diesen kleinen Wunsch und so pirsche ich mich allmählich an das, was mir zu wünschen möglich ist, heran. Damit muss immer eine Kontemplation einhergehen, es muss immer wieder eine Kontemplation folgen, die das nächste Türchen öffnet – das nächste Türchen des Verständnisses für das Leid des anderen, für unser Verbunden-Sein, für die langfristigen Auswirkungen von Hass und Ärger und Streit, die langfristigen Auswirkungen von Liebe und Mitgefühl und Bodhicitta. Und indem wir mit diesen Kontemplationen tiefer gehen, können wir einen nächsten authentischen Wunsch schicken. So findet zwischen dem vertiefenden Verständnis dessen, was wir da praktizieren und unserer Liebe und Mitgefühl ein Wechselspiel statt und allmählich können wir immer unterstützender sein, in unseren Gedanken in unserer Meditation, und dann auch im Alltag.

Wichtig ist also, sich nicht zu übereilen! Nicht zu sagen: „Ich schicke dir all meine Liebe, mein Mitgefühl, meine Unterstützung!“ und dann, wenn diese Person unsere Unterstützung

braucht, enthüllt sich das alles als falsch, als Überforderung für uns, als zu früh. Lieber diese kleinen Schritte gehen und immer weiter ausdehnen, bis es uns möglich wird.

Es ist wichtig zu sehen, dass es wirklich authentische Momente gibt, wo ich z.B. gerade jetzt spüren kann: Ich möchte meine Liebe und mein Mitgefühl mit allen Wesen teilen. Das ist auch zutiefst im Herzen mein Gefühl. Dann ist es sehr gut, es auch zu wünschen und zu praktizieren, aber in dem Wissen, dass ich einige Momente später schon wieder gefangen sein kann in meiner Ich-Bezogenheit und in meinen Emotionen und weit entfernt von dem bin, was ich gerade vorher noch gefühlt habe. Es ist wichtig zu wissen, dass die Praxis von Liebe und Mitgefühl sich von Moment zu Moment entwickelt, sodass ich nicht in verkehrten Annahmen über meine eigene innere Entwicklung bin, über die Liebe und das Mitgefühl, was tatsächlich aktiv für andere zur Verfügung steht.

War es schwierig für euch, diese Praxis auszuführen?

Ich kann das viel leichter bei Leuten, die schwierig sind, als bei denen, die mir nahe stehen.

Hast du eine Idee, womit das zusammenhängt?

Nein, überhaupt keine. Vielleicht doch: dass ich denke, dass es besonders nötig sei mit jenen, wo es schwierig ist.

Ich hab das Gefühl, dass du bei den Leuten, die dir nahe stehen, ein echtes Risiko eingehst. Die können dir nämlich wirklich nahe kommen. Diejenigen, die schwierig sind, bleiben ohnehin eher auf Distanz, aber deine Mutter z.B. kann die wirklich an die Pelle rücken, die kann wirklich etwas von dir fordern, oder ein Bedürfnis haben und plötzlich stehst du da.

Meine Mutter hat sich aufgelöst, das ist irgendwie so wie der Raum. Es ist für mich viel einfacher mit meinem Vater oder mit anderen Personen. Es gibt schon Momente, wo sie da ist...

Deine Mutter ist schon gestorben?

Nein.

Aber du kannst an sie denken? Ohne dass ein konkretes Bild entsteht, aber du kannst sie spüren?

Ja.

Das reicht.

....unverständlich...

Brauchst du nicht. Manchmal ist es bei ganz großer Nähe mit Menschen fast unmöglich, sie zu sehen. Aber wie auch immer, wir brauchen sie nur zu spüren.

Ich konnte jahrelang meine Mutter nicht visualisieren, es war mir sehr schwer. Sie war für mich kein Gesicht. Aber die Praxis geht trotzdem, wir brauchen sie nur zu spüren.

Ich war so berührt und fand es momentweise etwas schwierig mit meiner Mutter zu meditieren, weil sie in großen Schwierigkeiten steckt. Ich hab die Tränen zurückgehalten.

Dass du an einen Punkt gekommen bist, an dem du so gerührt warst, ist ein Zeichen, dass du tatsächlich praktiziert hast. Du hättest ruhig die Tränen während der Praxis fließen lassen können, das hätte vermutlich wenig gestört und es gab wohl auch andere im Raum, die Tränen zurückgehalten haben. Es ist in sich nicht wichtig, ob die Tränen fließen. Wichtig ist, in Berührung zu kommen mit diesem heiklen, schwierigen Punkt in der Meditation. Das bedeutet, dass man nicht an der Oberfläche bleibt, dass man tatsächlich mit sich in einer inneren Arbeit ist.

Wie kann ich denn tatsächlich die Leiden meiner Mutter spüren? Ich möchte nicht in einem verstandesmäßigen Prozess darüber spekulieren, was das Leid meiner Mutter ausmacht.

Deswegen hatte ich in den Anleitungen zur Praxis vom Zuhören gesprochen, als ob uns unsere Mutter erzählen würde, was in ihr vorgeht, was für sie schwierig ist. Das steht dafür, dass wir uns an der Stelle erinnern können, dass wir sicher sind, dass es für sie oder für einen anderen Menschen schwierig ist. Das haben wir schon gehört, sie hat es uns schon mitgeteilt. Statt uns alles Mögliche vorzustellen, was wohl das Leid der anderen Person ist – manchmal stellen wir uns Leid vor, wo gar keines ist und andere Male denken wir, es wäre kein Leid, wo aber sehr viel Leid ist – ist die einzige Möglichkeit, das sicher herauszufinden, das Zuhören. Dieses Zuhören – wenn es in der Meditation ist – ist ein intuitives Zuhören, wo manchmal so eine Ahnung auftauchen kann von dem, was wohl das Leid des anderen ist. Und dann aber wäre es ganz wichtig – um das im Zwischenmenschlichen fruchtbar zu machen – dass wir im Alltagsleben tatsächlich zuhören und versuchen herauszuhören, ob es tatsächlich stimmt, was wir da intuitiv gemeint haben zu erspüren vom anderen, ob der andere das betätigen kann. Ansonsten kann es zu zwei Fehlentwicklungen kommen: Es kann dazu kommen, dass man sich so sicher über die Richtigkeit dessen ist, was man in der Meditation gespürt hat, dass man das dem anderen sogar im Alltag überstülpt. Die andere Fehlentwicklung ist, dass wir uns so auf das intuitive Erspüren verlassen, dass wir das äußere Zuhören vernachlässigen. Es kann passieren, dass jemand, der Tonglen praktiziert, weniger zuhört als zuvor. Das wäre nicht die richtige Frucht der Tonglen-Praxis. Es geht darum, immer mehr offen zu sein, präsent zu sein, frei von Vorstellungen – dem anderen begegnen und zuhören, und dann auch wieder spüren.

* * *