

Meditationstag mit Lama Tilmann Lhündrup

Sonntag, 29. Januar 2023 (online)

Ungekürzte, nicht überarbeitete Abschrift

Begrüßung

Es ist wunderbar, euch zu sehen, so viele vertraute Gesichter, ganz großartig. Ja, einige winken, wunderschön. Wenn ihr jetzt zu Anfang eure Videos einschaltet, haben wir noch ein bisschen Zeit, einander zu begrüßen, also innerlich, vom Herzen her zumindest. Das ist toll zu sehen, wie da einige auftauchen, die ich schon länger nicht gesehen habe, großartig.

Also herzlich willkommen zu diesem Meditationstag. Wir werden Zeit miteinander haben, um zu meditieren, das ist das Hauptanliegen. Eigentlich wäre es schön gewesen, uns hier in Raitenbuch zu treffen, aber wir sind noch nicht in der Lage, euch im Haus zu empfangen, das wird erst in zwei, drei Jahren so weit sein. Deswegen ist es super, dass wir das per Zoom machen können. Einige sitzen auch hier, das sind diejenigen, die gerade bei uns im Retreat sind. Damit ihr euch verbunden fühlt, es sind 75 Computer, die angeschlossen sind, das ist schon ordentlich und hier im Raum werden wir wohl auch insgesamt 20 sein, die sich aus ihren Zimmern bewegen und hier mit uns meditieren.

Gebete

Ich möchte beginnen mit den traditionellen Gebeten, Zuflucht, Bodhicitta, die vier Unermesslichen.

Meditation (Einführung in die vier grundlegenden Gedanken und Öffnen der sechs Sinne)

Und mit dem Einatem nach dem Gebet beginnt die Meditation, damit dass wir ankommen jetzt gerade da, wo wir sind. Bei diesem Ankommen ist es wichtig, dass wir es ein – wie soll ich sagen – ein allumfassendes Ankommen nennen und vielleicht auch so praktizieren. Also wir schließen gar nichts aus. Wenn ich jetzt hier in der Situation ankomme, dann sind all die Ereignisse, die irgendwo auf der Welt stattfinden, gerade mit dabei, jetzt und hier. Nichts braucht ausgeschlossen zu werden.

Wenn ich an das kostbare Menschenleben denke, dieses Leben, was uns geschenkt ist, dann beinhaltet das eine Kontemplation über alle anderen, die ebenfalls jetzt auf diesem Planeten unterwegs sind. Kostbar wird es dadurch, dass wir es nutzen können, dass wir es nutzen können für einen Weg der Befreiung. Dieser Weg der Befreiung ist nur möglich, wenn wir nichts ausgrenzen. Deswegen grenzen wir auch keine Kriege aus, wir grenzen den Hunger nicht aus, die Dürrekatastrophen und Überschwemmungen, wir grenzen den politischen Wirrwarr nicht aus. Wir grenzen unser Bewusstsein nicht aus, irgendwohin zu gehen. Wir halten es nicht fest.

Aber – und das ist dann die Praxis – wo immer unser Bewusstsein hingeht, genau dort setzen wir uns nieder, dort lassen wir uns nieder im Gewahrsein.

So wie wir heute meditieren werden, genauso würde ich auch meditieren, wenn ich in der U-Bahn von Kiew sitzen würde oder wenn ich irgendwo in Äthiopien sitzen würde: Wo auch immer die Situation wäre, es braucht einen klaren Geist. Es braucht eine volle Präsenz.

Es ist wichtig zu merken, dass jetzt gerade, jetzt gerade, wo es möglich ist, abzusitzen, dass jetzt gerade keine Krise da ist. Damit berühren wir schon den ersten Moment der Freiheit. Jetzt gerade atmet es, wir haben vielleicht die Augen offen, vielleicht geschlossen, wir sehen etwas, wir hören etwas.

Und wir spüren eine Ahnung von innerer Freiheit. Die besteht darin, dass wir unserem Geist lenken können, dass wir ihn ausrichten können. Das macht die Situation jetzt so kostbar. Sie ist kostbar, weil wir uns ausrichten können auf das, was uns und anderen guttut. Es tut gut, wenn wir unseren Platz mittendrin einnehmen, mitten in dem Geschehen, was unsere Welt ausmacht. Jeder hat eine etwas andere Welt, und Meditation findet genau da statt, mittendrin, ganz unseren Platz einnehmend.

Der Buddha nannte das manchmal: Sich ganz niederlassen in der Unbeständigkeit, in dem fließenden Leben, Erleben. Auch in der Unwägbarkeit des Lebens, genau dort meditieren wir. Wir lassen uns nieder in dem, wie es gerade ist, ohne es zu verändern.

Und so über die Unbeständigkeit zu meditieren, bedeutet auch, dass wir wissen, dass die Dinge sich verändern, dass sie im Fluss sind und dass wir sie mitgestalten können. Wir können unseren Geist ausrichten, wir sind der Prozesshaftigkeit des Seins gewahr und haben dadurch eine Möglichkeit, zu gestalten.

Und wie wir gestalten, das wird möglichst so sein, dass wir weniger Leid erzeugen, weniger Stress und da hineinfließen, wo wahres Glück zu finden ist, Offenheit, offenes Sein.

Und ein erster Schritt in diese Richtung könnte sein, gewahr ein- und auszuatmen und uns dabei all dessen, was ist, bewusst zu sein, ohne uns im Moment auf irgendeine Reaktion einzulassen. Gewahres Atmen in einem Raum des Nicht-Reagierens. Erstmal nur wahrnehmen, nur spüren.

Nicht reagieren bedeutet hier, entspannt zu bleiben, egal was die verschiedenen Sinneseindrücke gerade sind, egal welche Gedanken auftauchen. Wir nehmen den Atem als Anker, bleiben bei den Empfindungen des Atmens, komme was wolle. Wir bleiben also entspannt und durchlässig, was die körperlichen Empfindungen angeht, auch wenn unsere Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper wandert von oben nach unten und von unten nach oben.

Der Geist bleibt weit, auch wenn wir Schmerzen wahrnehmen. Er bleibt weit, auch wenn wir etwas Angenehmes wahrnehmen. Und dabei helfen uns die Atemempfindungen. Sie unterstützen uns dabei, im Fließen zu bleiben.

Beim Hören ist es eine doppelte Übung: Zum einen sind da die Geräusche, die in jeder Wohnungen zu hören sind, zum Teil von innen kommen, zum Teil von außerhalb. Da bleiben wir offen und durchlässig. Und dann sind da aber auch die Klänge der Stimme, die die Meditationsanweisungen gibt. Und da bedeutet, durchlässig zu bleiben, ja, zu verstehen, aber wenn der mentale Sinn etwas mag oder nicht mag oder ein Wort einem gut vorkommt oder ein Satz eine Abneigung auslöst, eben dann auch in dem sechsten Sinn, dem mentalen Sinn, dem der versteht, durchlässig zu bleiben.

Was die Stimme angeht, können wir sehr schön miterleben, wie wir in ständiger Resonanz sind. Die Worte, die wir hören – nicht nur der Klang der Stimme, auch der Inhalt der Worte bewirken ja, dass wir auf irgendeine Weise angeregt werden, mitschwingen. Und zu meditieren bedeutet nicht etwa dieses Mitschwingen zu unterbinden, sondern in diesem Mitschwingen offenzubleiben, sodass es sich anfühlt wie eine freie Bewegung im Raum. So wie Wellen sich frei im Wasser bewegen und auslaufen können. Ohne noch weitere Kommentare obendrauf zu setzen.

Also durchlässig bei voller Resonanz. Durchlässig für die Körpererfahrungen, durchlässig im Hören, durchlässig im Verstehen. Es fehlt uns noch der Sehsinn, da ist eine wunderbare Übung, durchlässig zu sein, wenn wir auf den Bildschirm gucken. Gleichzeitig, wenn wir in die Weite schauen.

Nehmen wir noch Geschmack und Geruch mit hinzu, dann sind alle Sinne benannt. Wir bekommen vielleicht einen Geschmack davon, wie es sich anfühlt, ganz da zu sein. Mit offenen Sinnen, ohne etwas auszuklammern und ohne bei etwas hängenzubleiben.

Wenn wir in diesem offenen Sein ein Festhalten spüren, ein Fixieren-Wollen, dann bringen wir genau da hinein eine liebevolle Aufmerksamkeit, die es uns möglich macht, im Körper, im Geist wieder zu fließen, so ein wenig in Bewegung zu kommen.

Erklärung zur Meditation (über die vier grundlegenden Gedanken)

Das war jetzt mal eine erste Meditation gemeinsam. Und wie so oft, erkläre ich euch ein bisschen, was wir gemacht haben. Ich danke euch zunächst für euer Dasein, eure Meditation. Diese Momente, wenn ich dann erkläre, was wir gemacht haben, da ist es gut, wenn wir euch Notizen macht, damit ihr vielleicht so Anhaltspunkte habt für die persönliche Meditation. Das Anliegen der Meditationstage ist ja nicht nur, eine schöne Erfahrung miteinander zu haben, sondern dass auch ein Lernen stattfindet, sodass ihr euch selbst immer besser führen könnt in der individuellen Praxis.

Was wir heute gemacht haben, ihr habt es wahrscheinlich mitbekommen, das war eine etwas neue, wieder frische Einführung in die vier grundlegenden Gedanken, in die vier grundlegenden Kontemplationen: Kostbares Menschendasein, Vergänglichkeit, Karma und die Nachteile von Samsara. Das haben wir aber heute anders gemacht, also - immer wieder anders.

Wichtig war mir, wenn wir mit dem kostbaren Menschendasein beginnen, dass wir nicht gleich schon in so einer ichbezogenen Perspektive landen, ich und mein kostbares Menschendasein, sondern dass wir es insgesamt als kostbar begreifen für alle, die mit uns unterwegs sind. Auch für Tiere und alle anderen Lebewesen ist es kostbar, einen Geist zu haben. Es ist kostbar, diesen Geist lenken zu können. Und besonders ist das kostbar, wenn es gerade schwierig ist. Also eigentlich, die kurzen Erwähnungen, die ich euch gegeben habe von Krieg und Hunger und Dürre usw. in der Welt, von all dem, was es immer so durch die Medien geht und was eine überproportionale Beachtung bekommt, es ist gut, das einzubeziehen. Es ist gut, dass es in dem Moment alles da sein darf.

Meditieren kann man salopp vielleicht so übersetzen: In der Mitte ankommen. Und das ist sozusagen sich hineinbegeben in die ganze Situation, und da darf nichts ausgeklammert sein. Wir nennen das im Dharma, dass wir das Bewusstsein der sechs Daseinsbereiche einladen, also dass wir von den höllischsten Erfahrungen bis zu den himmlischsten Erfahrungen alles einladen in unsere Praxis. Das ist eine Grundhaltung, mit der wir schon beginnen. Und die wird sich durchziehen, die wird sich durch unsere ganze Meditation durchziehen, dass alle Gedanken willkommen sind, alle Emotionen sind willkommen. Denn das Denken an die Welt sind bloß Emotionen, es ist gar nichts anderes. Das sind Gedanken, das sind Reaktionen, das ist der Ausdruck unserer Resonanz, und die wollen wir nicht behindern.

Deswegen ist die Grundlage des Denkens an die kostbare Gelegenheit zu verbinden damit, was gerade auch für Schwierigkeiten und Herausforderungen da sind. Wenn wir das nicht tun, dann beginnen wir schon mit dem ersten Gedanken eine Meditation zu erzeugen, die irgendwie abgekapselt ist, die sich irgendwo anders abspielt als wirklich in unserer jetzigen Situation. Also nehme ich meinen Platz ein, ich lasse mich nieder in der Gesamtsituation, in der ich meine, zu sein, was meine persönliche Perspektive so

ist. Und darin bin ich mir wirklich bewusst, dass jetzt und hier, jetzt gerade, der Geist frei ist, sich dorthin auszurichten, wohin er gelenkt wird, wohin das Interesse ihn lenkt.

Das ist das Kostbare. Das Kostbare ist, wir üben jetzt die ganze Meditation über, im Alltag wie in der Meditationssitzung, den Geist dorthin zu lenken, da zu platzieren, dort zu sammeln, wo es sich heilsam anfühlt. Das ist die Grundfähigkeit, die den Weg des Erwachens ausmacht. Immer, da gibt's gar keine Ausnahme. Es geht immer darum, wie wir mit unseren Geist umgehen. Wohin das Interesse geht, wohin die Aufmerksamkeit geht, wo das Gewahrsein ruht usw.

Und darin nutzen wir als erstes diese Fähigkeit, uns klarzumachen, alles was ich jetzt erlebe, das war immer schon und wir immer vergänglich sein. Es ist im Prozess. Es ist unbeständig, das machen wir uns als zweites klar. Das bedeutet, besonders wir uns hinsetzen mit einem Problem, dass wir uns klarmachen, ja, ich nehme ganz Platz in meiner Herausforderung, in diesem sogenannten Problem. Und genau das, was ich sonst so fixiere, genau das ist auch unbeständig. Genau das kann sich wandeln. Und es wird viel davon abhängen, wohin ich in dieser herausfordernden Situation die Aufmerksamkeit richte, auf was genau ich sie richte. Ich kann sie so ausrichten, dass alles immer schlimmer wird, und ich kann sie darauf ausrichten, dass sich Lösungen zeigen, dass sich Offenheit zeigt, dass Inspiration entsteht.

Also ich kann sie z.B. immer darauf ausrichten, was militärisch in der Ukraine passiert und wie viele Panzer es noch braucht und wie viele Flugzeuge und was noch alles kaputtgeht, oder ich kann sie darauf ausrichten, wie unglaublich die Solidarität der Menschen ihnen hilft, diese Situation zu meistern, wie sie sich gegenseitig unterstützen, wie eine unglaubliche Energie des Miteinanders entsteht – geht auch. Es ist eine Wahl, die wir zum Teil gar nicht bewusst treffen. Wir lassen uns, ja, wie gefangen, wie hypnotisiert auf etwas ausrichten, wo uns alles ganz schlimm erscheint. Und das andere, was gleichzeitig auch da ist – in jeder Krankheit z.B. ist gleichzeitig auch die Hilfe da, die wir empfangen, beim Älterwerden ist gleichzeitig auch die Schönheit des Alters – es sind immer auch noch andere Aspekte des Erlebens, auf die wir uns ausrichten können.

Und das üben wir. Das ist der vorbereitende dritte Gedanken, Karma, worauf richte ich meinen Geist aus. Das zieht alles andere nach sich. Wir haben die Handlungen von Körper, Rede und Geist. Und intelligentes Meditieren bedeutet, dass ich während der Übungszeit meinen Geist, mein Bewusstsein dorthin ausrichte, wo es wirklich Sinn macht und den nicht dort verweilen lasse, wo Muster ihn stören.

Deswegen ist dieses Nicht-Reagieren so wichtig. Nicht reagieren bedeutet, nicht auf die Muster einsteigen. Also raus aus den Mustern des mag ich, mag ich nicht, raus aus den Mustern und dann im gestaltenden Meditieren den Geist auf etwas ausrichten, was uns guttut.

Ein kleines Beispiel dieser Ausrichtung ist z.B., das auf den neutralen Atem zu richten. Aber eigentlich war unser Geist ausgerichtet auf das Nicht-Reagieren, auf das offene Sein, auf die Resonanz. Unser Geist ist mehrdimensional ausgerichtet: Er ist beim Atem und auch gleichzeitig beim Erleben des offenen Seins und der Aufmerksamkeit, wie wir uns entspannen.

Die vierte Kontemplation ist immer die Kontemplation der Nachteile von Samsara, die Nachteile, in den alten Mustern gefangen zu bleiben. Eigentlich lässt sich das immer so zusammenfassen, zu bemerken, wo Anspannung entsteht und zu erlauben, dass sich diese Anspannung löst. Denn jedes samsarische Muster geht mit Anspannung einher, verursacht Leid, es verursacht Stress. Und den Stress dann so aktiv zu haben, zu merken, wo ich gerade dabei bin, festzuhalten, z.B. an der Meditation: Ich möchte jetzt so meditieren, dass es ganz lange ruhig ist, dass der Geist jetzt ruhig bleibt – schon sind wir in unserem samsarischen Muster, es verursacht Stress, und diesen Stress, diese Anspannung ist wichtig, wahrzunehmen und vielleicht mal zu entspannen.

Das waren so die grundlegenden Gedanken. Da hat sich das Öffnen der sechs Sinne dran angeschlossen, dass wir kurz mal durch alle Sinne gegangen sind und überall diese Weite, diese Entspannung reingebracht haben.

Das wäre super, wenn euch diese Grund-Meditation, die ich eigentlich fast jedes Mal mit euch mache, wenn die euch so geläufig wird, dass ihr euch wirklich jederzeit selber da hineinführen könnt. Das ist wirklich die Art zu meditieren, wie wir das ein Leben lang machen können. – Okay, kleine Pause.

Einführung in die Meditation

Die Meditationen, die wir miteinander teilen, die ich mit euch teile, das sind Meditationen auf dem Hintergrund des Weges der Bodhisattvas. Das sind Meditationen, wie sie sich entwickelt haben, wie sie entstanden sind bei Menschen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, ganz in dieser Welt zu sein und auch immer wiederzukommen, so nicht aus dieser Welt auszusteigen, sondern immer wieder hierher zu kommen, in diese Welt. Also das sind Meditationen, wie sie auch für die junge Generation jetzt sind und dafür z.B., wenn ein Bodhisattva wiederkommt, wie es dann gebraucht würde. Also keine Ausstiegsmeditation, sondern Einstiegsmeditation, Einstieg in die Welt, ganz drin sein und in der Welt aktiv sein. Dafür brauchen wir diese Gelassenheit mitten in Situationen, wo alles schiefgeht.

Und eigentlich steht die Welt ja ziemlich auf dem Kopf. Man braucht eigentlich nur zu schauen, was so die normalen Prioritäten sind, was man Samsara nennt, diese egoistischen Motivationen, die vieles leiten. Da muss man sagen, ja, so geht's nicht, so nicht. Und genau in dieser Situation, wo alles in uns sagt, so nicht, wir machen den Planeten kaputt, wir zerstören die Lebensgrundlage - genau dadrin nehmen wir unseren Platz ein. Und genau dort wird meditiert, nicht woanders.

Also lasst uns das jetzt nochmal üben. Das ist gar nichts Besonderes, es ist eigentlich nur eine Haltungsfrage. Schlussendlich ist die Meditation dann äußerlich sehr ähnlich, wie wenn wir mit einer Haltung reingehen, aber innerlich eine ganz andere Haltung. Also wenn ich meditiere morgens oder abends oder wann auch immer, dann ist immer meine größte Herausforderung das Thema der Meditation. Nicht weg davon, sondern mitten rein, genau das. Und dann geht es drum, dieses Thema – und wahrscheinlich habt ihr welche, deswegen erlaube ich mir, darüber zu sprechen, wahrscheinlich hat hier jeder ein Thema, mit dem ihr gerade unterwegs seid. Es gibt immer wieder mal so Pausen im Leben, wo es kein großes Thema gibt, aber meisten gibt es eins, oder wir sind in der Ruhe nach dem Sturm. Und genau da lassen wir uns nieder, mitten in dem Thema, was uns am meisten beschäftigt.

Jetzt ist meditieren, nicht darüber nachzudenken, das ist der Riesenunterschied, sondern unseren Platz darin einzunehmen. Es darf sein, es ist energetisch spürbar, ich spüre vielleicht am ganzen Körper z.B. meine Angst und Unruhe, ich spüre meinen Ärger, ich spüre so. Und dann beschäftige ich mich nicht mit den Inhalten, sondern ich lasse mich drauf ein, zu spüren und zu spüren. Und natürlich poppen Inhalte auf, aber da bin ich eben so durchlässig, wie das vorhin angedeutet wurde. Und damit können wir mit der Zeit in einen Frieden hineinfinden, in eine Offenheit mittendrin, also mitten in dem, was man Samsara nennt. Es ist der Weg, Nirvana, den Frieden, im Samsara zu entdecken.

Das geht nur, wenn wir grundlegend mal den Mist in unserem Leben annehmen. Nur dann wird sich diese Erfahrung einstellen. Die besteht nicht darin, dass wir auf besonders intelligente Weise über unser Thema oder unser Problem nachdenken, das ist nicht der Weg der Lösung. Das haben wir aller Wahrscheinlichkeit nach schon ausgiebig getan. Es geht darum, in dem Sosein eine neue Offenheit zu finden, die vorher noch nicht kontaktiert wurde und aus diesem offenen Sein heraus die Situation in einem neuen Licht betrachten zu können. Auch wieder nicht mental, sondern mit einer neuen Herzensoffenheit die Situation betrachten.

Okay, soviel nochmal als Einführung, und jetzt machen wir ganz einfache Meditations-Übungen.

Meditation

Ich bitte euch wieder, eine angenehme Haltung einzunehmen, die nach Möglichkeit aufrecht ist, aber ihr dürft auch im Liegen meditieren und angelehnt, nur ist die aufrechte Haltung förderlich für einen klaren Geist. Aber wenn sie uns verspannt, dann ist die aufrechte Haltung mit zu viel Anstrengung verbunden, dann lehnen wir uns lieber an.

Der Atem fließt, das Gewahrsein fließt mit. Gewahr zu sein bedeutet, den inneren Raum zu öffnen für unser gesamtes Erleben. Die Grundlage ist ein Gewahren, frei von Vorlieben. Wir sagen auf Englisch choiceless awareness, frei von Vorlieben.

Die größte Herausforderung dabei sind unsere eigenen Gedanken. Das sind die geistigen Prozesse, in die wir ein bisschen verliebt sind, denen wir folgen, die uns immer wieder dazu bringen, Gedankenketten zu formen, in Tagträumen zu hängen. Das nennen wir Vorlieben. Hinter jeder Gedankenkette sitzt eine Vorliebe.

Ganz weich werden wir innerlich, ganz durchlässig.

Solche Denkmuster sind Fixierungen. Da entsteht mehr das Gefühl davon, auf einer Schiene unterwegs zu sein.

Frei von Vorlieben zu sein ist so ein weiches Gefühl, durchlässig, offen, und ganz einfach und natürlich. Wenn es sich so einstellt, dass der Geist in dieser Weite aufgeht, darin quasi ruht, dann brauchen wir keine weitere Methode. Wenn unser Geist aber sehr unruhig ist, dann geben wir ihm eine Stütze, z.B. die Körperempfindungen des Atmens oder ein inneres Mantra, z.B.: Mögen alle glücklich sein.

Es gibt aber auch noch subtilere Formen von Stütze, z.B. mich daran zu erinnern, dass es eigentlich um Vertrauen geht, Vertrauen in den eigenen Geist, in das Sosein.

Für diejenigen, die eine kleine Pause brauchen, können wir jetzt 10 Minuten Pause machen, und die anderen können weiter meditieren, schaut mal, was ihr gerade braucht. Ich bleibe sitzen und meditiere mit denjenigen, die noch weiter meditieren wollen.

Erklärungen zum Vertrauen

Denjenigen von euch, die so ein bisschen vertraut sind mit den buddhistischen Unterweisungen, dürfte es klar sein, dass Vertrauen die zentrale Kraft der Meditation ist. Darauf hat schon der Buddha vor 2 ½ Tausend Jahren hingewiesen. Vertrauen ist das Gegenteil von Angst, und Angst taucht immer dort auf, wo mangelndes Gewahrsein ist, wo wir es nicht blicken, wo wir die Situation nicht sehen, so wie sie ist, wo wir halt nicht voll gewahr sind. Da taucht eine Unsicherheit auf. Von daher ist Vertrauen im Grunde genommen so wie der Schlüssel, den wir in der Hand haben, mit dem die Meditation sehr einfach werden könnte.

Dieses Vertrauen beruht auf Erfahrung. Es ist kein Glaube, das ist wirklich ein Unterschied. Und auch, wenn ich mich da wiederhole, möchte ich euch das gerne nochmal erklären, was da mit diesem Vertrauen gemeint ist: Also z.B., dass ich immer wieder die Erfahrung mache, dank der Meditation, dass sich alles auflöst. Manche nennen das Vergänglichkeit, aber tatsächlich wandelt sich alles. Und selbst, wenn ich es will, kann ich es nicht festhalten. Selbst wenn wir uns alle zusammen anstrengen, wir können die Situation

jetzt oder was auch immer für einen Gedanken, eine Idee, ein Problem, wir können es nicht stabilisieren, nicht festhalten. Wenn wir das dank unserer Meditation immer wieder erfahren, dass sich die Dinge weiterentwickeln, dass sich alles irgendwie immer weiterentwickelt, dann entsteht ein Vertrauen darin, dass alles sich weiterentwickelt, dass alles sich von selbst auflöst in eine neue Erfahrung hinein, und dass wir nichts zu tun brauchen. Wir brauchen also wirklich gar nichts zu tun. Wir können auch gar nichts tun, um es entweder zu verhindern oder zu beschleunigen. Es wandelt sich.

Und das entspannt. Eine der grundlegenden Erfahrungen, die Vertrauen in den eigenen Geist schaffen, ist das Vertrauen in die sich wandelnde Natur des Erlebens. Wow. Ihr wisst gar nicht, was das für eine Erleichterung ist, wenn sich eine Meditierende, ein Meditierender z.B. damit stresst, oh, ich muss da jetzt loslassen, damit es sich auflösen kann. Das ist gar nicht nötig. Weder kannst du etwas loslassen noch kannst du etwas festhalten. Was du lassen kannst, ist, es immer wieder zu erzeugen. Festhalten kannst du gar nichts. Ein Problem loszulassen, das brauchen wir gar nicht, nur nicht wieder erzeugen. Vertrauen, dass das, wo wir gerade feststecken, sich von selbst löst, wenn wir es nicht weiter erzeugen. Das ist ein ganz tiefer Aspekt von Vertrauen. Wow. Das müsst ihr euch mal vorstellen, wir brauchen uns nicht mehr damit zu stressen, die Dinge auflösen zu wollen. Das tun sie von selbst.

Dann gibt es noch einen Stress, der aus mangelndem Vertrauen entsteht, und zwar der Stress: Ich muss einen klaren Geist haben. Ich muss irgendwie dafür sorgen, dass mein Geist klar ist. Das ist anstrengend, und da strampeln sich viele Meditierende ab. Wenn wir die Erfahrung machen - ich sagte ja, Vertrauen beruht auf Erfahrung - dass immer, wenn wir entspannen, auch wenn wir erstmal dumpf werden und vielleicht sogar einschlafen, dass schlussendlich der Geist von selbst wach wird. Dann fällt nochmal eine Menge Stress von uns ab, und es entsteht Vertrauen in die von selbst gewahre, von selbst klare Natur des Geistes. Wow. Stellt euch mal vor, ihr könnt darin meditieren, in dem Vertrauen, dass der Geist von selbst klar wird, wenn ich nur entspanne. Dass sich mein ganzer Gedankenwust, all das, was ich mir da immer zusammendenke, von selbst auflöst, wenn ich es nur zulasse. Wow. Von selbst gewahr, von selbst klar, von selbst sich wandelnd, sich lösend, sich befreiend.

Es könnte noch dritter Stress auftauchen, dass ich dafür sorgen muss, dass etwas passiert in meiner Meditation, dass etwas auftaucht. Aber auch da darf ich mich entspannen, das taucht alles von selbst auf. Wir brauchen gar nichts zu tun, um etwas zu erzeugen in unserer Meditation. Von selbst taucht immer das nächste Erleben auf. Wir hatten noch nie einen Mangel an Erleben, also einen Mangel daran, dass eine Situation erlebt wird. Das Erleben setzt sich von selbst fort: Im Hören kommt von selbst das nächste Hören, im Sehen kommt von selbst das nächste Sehen, im Körper-Fühlen kommt von selbst das nächste Körper-Fühlen, im Riechen kommt von selbst das nächste Riechen, im Schmecken von selbst das nächste Schmecken, im Denken, im emotionalen Erleben, im emotionalen Fühlen usw. kommt von selbst das nächste Fühlen usw. Das was wir die sechs Sinnesbereiche nennen, ist ja alles von selbst aktiv. Da brauchen wir auch nichts zu tun.

Was ich euch gerade erkläre, sind so die Grundpfosten des Vertrauens für eine entspannte Meditation. Also Pfosten sind es nicht, weil es ist einfach sehr, sehr weich und sehr zuverlässig gleichzeitig. Man vergleicht das oft mit dem Vertrauen in die Erde, es ist so stabil wie die Erde, die wir für stabil halten, auf der wir nicht das Gefühl haben, wir würden jetzt gleich einsinken, also diese Art einfache Wahrnehmung: Die Erde trägt.

Genauso ist es auch mit dem Geist. Wer meditiert mit dem Vertrauen, dass sich alles von selbst zeigt, alles von selbst auflöst und der Geist von selbst gewahr ist, von selbst klar ist, der hat es wirklich einfacher als all diejenigen, die meinen, sie müssten etwas tun, etwas machen in ihrer Meditation. Das können wir ja immer noch. Wir können ja immer noch dem Geist eine Ausrichtung geben, wir können ja immer noch

gestaltend mitwirken. Aber nicht aus mangelndem Vertrauen, sondern nur, weil wir die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenken wollen, weil es dort etwas Interessantes zu erleben gibt, also eine Erfahrung in dem Bereich machen wollen. Wir können den Geist lenken, aber wir können auch jederzeit wieder entspannen. Wir müssen nicht zwanghaft denken, um zu sein, wir müssen nicht zwanghaft den Geist klarmachen, um uns Meditierende zu nennen, den Weg der Befreiung zu gehen. Wir müssen nicht irgendwie die Sachen, die auftauchen, die Schwierigkeiten, auflösen, die Gedanken fortjagen, die Negativität in uns irgendwie zur Auflösung bringen. All das geschieht von selbst, wenn wir es nur zulassen.

Okay, das war jetzt so wieder mal eine kleine Einführung, und jetzt machen wir das natürlich. Wie gesagt, wir machen gar nichts. Das ist ja jetzt gerade die Bankrotterklärung für alle Meditierenden gewesen, es gibt nichts zu tun, ihr seid entlassen, arbeitslos...

Meditation

Also ich lade euch ein, dass wir uns alle zusammen entspannen, dass wir den Geist einen lieben guten Geist sein lassen. Das was wir Geist nennen, ist unser ganzes Sein, alles Erleben zusammen. Wir lassen es einfach mal zu, dass sich dieses Erleben von selbst vollzieht.

Wie ist denn das eigentlich, wenn wir nicht eingreifen? Die Gedanken von vorhin haben sich doch alle schon aufgelöst, das wird auch mit den nächsten Gedanken so sein, da brauchen wir nichts zu tun.

Und sobald wir ausgeruht sind, ist der Geist von selbst wach, da brauchen wir auch nichts zu tun.

Und Erleben, Bewusstsein, hat sich bisher immer von selbst fortgesetzt, auch da brauchen wir nichts zu tun.

Wir bemerken dabei, dass der Geist schon manchmal klarer ist und andere Male weniger klar und sehen auch, dass das mit einem tun zusammenhängt. Das sind Schleier, die erzeugt werden durch eine Aktivität des Festhaltens, des sich Gedanken Machens, des Nicht-Sehen-Wollens. All das erzeugt vorübergehend solche Trübungen des Geistes. Und auch da ist das Nichtstun die beste Lösung. Gerade wieder entspannen und die Klarheit kehrt zurück.

Vielen Dank für die kleine Meditation.

Weitere Erklärungen zum Vertrauen

Dieses Vertrauen geht noch tiefer, je mehr Einsicht hinzukommt. Ich habe z.B. darüber gesprochen, dass das Vertrauen darin besteht, dass sich alles von selbst wandelt, von selbst auflöst, ins nächste übergeht. Wenn da die Einsicht hinzukommt, dass es schon im Moment seines Entstehens, also dass das Problem, die Herausforderung, der Gedanke, die Emotion, was ich gerade habe, dass das im selben Moment seines Entstehens schon keine Substanz hat, dann erleichtert das die Sache noch mehr. Wenn ich sehe, dass das, was gerade auftaucht, was ich normalerweise ergreifen oder wegscheuchen würde oder vor dem ich meine Augen verschließen muss, dass das ja gar keine Substanz hat, sondern nur eine Bewegung im Geist ist, wenn ich das direkt erlebe, kann ich noch mehr entspannen. Das ist das Vertrauen in die nicht fassbare Natur allen Erlebens, aller Phänomene, aller Gegebenheiten.

Auch dieses Vertrauen entsteht aus Erfahrung. Etwas in uns beginnt mit der Zeit wahrzunehmen, dass schon beim Entstehen die Dinge so sind wie Traumbilder, so durchscheinend, so wie eine Visualisation, etwas was wir uns vorstellen. Auch die Gedanken, die von selbst auftauchen, sind nichts anderes als solche

momentanen Bewegungen. Und das ist super. Wenn wir das immer klarer mitbekommen, dass all das, mit dem wir sonst so kämpfen oder nach dem wir sonst so großes Verlangen haben, dass das gar keine Substanz hat, dann wird das Meditieren noch leichter.

Das ist ein weiterer Aspekt des Vertrauens in die prozesshafte Natur des Seins.

Meditation

Nehmen wir ein paar Minuten, um genau dem noch nachzuspüren. Die klassische Übung, um das zu erkennen, um das zu vertiefen, ist, dass wir – wenn nicht gerade ohnehin schon Gedanken da sind - dass wir einfach Bilder, Gedanken, entstehen lassen, dass wir sie erzeugen und hineinschauen, ob sie eine Substanz haben, wie sie denn nun wirklich sind.

Das könnt ihr ganz entspannt machen. Ihr könnt ein Bild entstehen lassen, von eurer Mutter, von eurem Vater. Ein Gedanke daran, was gestern war oder eben ein Gedanke an eure größte Herausforderung.

All das besteht nur solange, wie innere Kräfte dabei sind, es zu erzeugen. Kaum ändert sich was in diesen Kräften, kaum geht z.B. unsere Aufmerksamkeit woanders hin, ist alles fort, nichts mehr da.

Dadurch eröffnet sich uns ein Erleben, in dem die Gedanken keine Macht mehr über uns haben. Sie tauchen auf oder werden erzeugt, und zugleich ist da dieses Gewahrsein ihrer nicht fassbaren Natur und dass sie sich sogleich wieder auflösen, wenn die Bedingungen für ihr Entstehen nicht mehr gegeben sind.

Wir wissen ja, wie mächtig Gedanken sind, wie mächtig das Denken ist. Jeder Handlung geht ja ein Denken voraus, jedem Wort geht ein Denken voraus, jedem Projekt geht Denken voraus, jedem Mittagessen geht Denken voraus. Handelndes Tun, immer zunächst Prozesse im Geist. Und deswegen denken wir, dass das Denken eine große Macht hat. Aber nur, wenn wir ihm folgen, nur, wenn wir ihm diese Macht geben.

Denken kann auch auftauchen und sich gleich wieder auflösen. Wenn sich kein weiteres Denken daran knüpft, wenn sich keine Handlungen daran knüpfen, hat das Denken aus sich heraus keine Macht.

Und das gilt für alle Emotionen. Ein Moment der Wut kann in uns auftauchen, uns völlig durchrauschen, es kann uns heiß werden dabei - wenn kein weiteres Anhaften und Kämpfen damit auftaucht, rauscht es durch, und das war's. Es kann eine Idee auftauchen in aller Klarheit - wenn sich niemand mit ihr identifiziert, kein weiteres Greifen stattfindet, dann war's das für die Idee.

Das ist das, was ich zu Anfang des Vormittags genannt hatte: Frei von Vorlieben meditieren, frei von Anhaftung. Es geht jetzt immer ein bisschen tiefer mit diesen Erklärungen. Also an den Denkprozessen, an den emotionalen Inhalten nicht zu haften, sondern in diese Weite zu gehen, in dieser Weite zu bleiben.

Lasst uns so nochmal vielleicht 10 Minuten still meditieren.

Erklärungen

Die Klangschale dient beim Meditieren gar nicht so sehr dem Anfang und dem Ende, sondern eigentlich dem Gewahren der leeren Natur der Erscheinungen. Beim Klang, beim Hören von Klang, ist es eigentlich am einfachsten zu bemerken, wie alles Erleben Prozess ist.

Um dieses Gewahren der leeren Natur, dieser nicht fassbaren Natur aller Erscheinungen zu ermöglichen, rezitieren Zen-Mönche ja gerne das Herz-Sutra, wo es ständig um dieses Thema geht. Im Herz-Sutra wird von allen Sinneserfahrungen, von allen Körperwahrnehmungen, von den Skandhas, also von den

Daseinsfaktoren, von allem wird immer gesagt: Auch das ist leer usw. Die meisten von uns kennen nur diese Passage, diesen kurzen Satz: Leerheit ist Form, Form ist Leerheit. Da geht es aber weiter mit den anderen Skandhas, mit den anderen Daseinsfaktoren, es geht weiter in die Sinnesempfindungen - all das als Unterstützung zur Meditation.

Worauf ich hinauswill: Das was ich euch gerade erklärt habe, dieses Gewahren dessen, dass wirklich alles schon im Moment des Entstehens, schon dann, wenn wir beginnen, etwas wahrzunehmen, schon dann ist es nicht fassbar. Nicht erst nachher, wenn wir dran denken, sondern es ist die Natur der Erfahrung, nicht fassbar zu sein und keine Substanz zu haben. Das heißt, das ist nicht etwas, was wir da hineinbringen, das brauchen wir nicht zu tun.

Wir als Meditierende werden dessen nur gewahr und entdecken dadurch einen Freiraum. Wir entdecken einen Freiraum, wo nichts, was in unserem Geist auftaucht, uns zu irgendetwas zwingen kann. Das hat alles keine Macht. Emotionen sind entmachtet. Die haben nur solange eine Kraft über uns, wie wir ihnen Glauben schenken. Gedanken sind entmachtet. Sie haben nur solange eine Kraft über uns, wie wir ihnen Glauben schenken, wie wir sie vergegenständlichen. Auch die Ichbezogenheit, diese berühmte Ichbezogenheit, die die Wurzel von Samsara ist, die ist machtlos. Die ist nur eine auftauchende Bewegung der Egozentriertheit, der egozentrierten Sicht. Auch da brauchen wir uns nicht abzustrampeln, um die aufzulösen.

Das ist sehr, sehr wichtig. Das gibt ein Vertrauen in die Praxis. Wenn wir beginnen, das zu entdecken und dann dranbleiben, das gibt immer mehr Vertrauen, dass das, was wir Samsara nennen, null Macht hat, es hat keine Kraft, es ist saftlos. Diese ganzen samsarischen Geistesbewegungen haben nur so viel Kraft, wie wir ihnen geben. Wie wir uns mit ihnen identifizieren, wie wir denken, wir müssten mit ihnen kämpfen, wir müssten sie auflösen, wir müssten sie verhindern, was auch immer wir dann so denken und was wir meinen, damit tun zu müssen, weil wir sie für wirklich halten.

Das ist sehr profund. Dieser Hinweis darauf, doch zu schauen, hinein zu spüren, wie die Dinge schon in ihrem Erscheinen keine Substanzhaftigkeit haben, keine Wesenheit, nichts haben, wo sie aus eigenen Stücken bleiben könnten. Wow. Das ist echt eine große Hilfe, eine Riesenhilfe auf dem Weg. Plötzlich ändert sich unsere Sicht dessen, was eigentlich der spirituelle Weg ist. Es geht nicht mehr drum, dass ich mich aus etwas befreien muss. Vorbei. Gewahrsein durchschaut sowohl diesen Ich-Gedanken wie diesen Enge-Gedanken, dieses Gefängnis, in dem wir meinen zu sein, durchschaut all das. Gewahrsein wird sich gewahr, wie es tatsächlich ist, und das ist die Befreiung. Wirklich anders, als man sich das so landläufig vorstellt. Das waren meine abschließenden Erklärungen.

Fragen

Teilnehmerin: Wie geht das, nicht weiter etwas tun? Einfach nichts tun?

Das Nichtstun ist immer eigentlich so die zusätzliche Option. Das heißt, um in ein freies Tun zu kommen, sorgen wir erstmal dafür, dass wir die Handlungsimpulse in einer schwierigen Situation, wo wir nicht wissen, was gut ist, was uns guttut, zu entspannen, in Frieden zu kommen damit, erstmal nichts zu tun. Und dann hat sich die Situation außen ja noch nicht geändert, die braucht ja vielleicht immer noch ein Tun. Und aus dieser Möglichkeit, auch nichts zu tun, gehen wir wieder in die Situation rein, laden sie ins Bewusstsein ein und schauen, ob es aus dieser inneren Freiheit heraus vielleicht dann doch etwas zu tun gibt. Wir sind eigentlich wie ein Tänzer, weißt du, wir sind so ein bisschen wie ein guter Tänzer, eine gute Tänzerin, die nicht das Gleichgewicht verliert, also in einem Tun, in einer Bewegung nach vorne so gut in Balance ist, dass sie auch innehalten kann und zur Seite und auch wieder zurückgehen kann. Also wir

sind nicht in einem Momentum gefangen, unbedingt das und das tun zu müssen, weil wir es tun wollen. Wir nehmen uns aus diesem Momentum raus und kommen wieder in eine tänzerische, spielerische Beweglichkeit. Das ist eigentlich, was wir in der Meditation machen. Herzlichen Dank für deine Frage.

Teilnehmer: Ich schlafe fast bei jeder Meditation ein, ein Wachtraum-Zustand.

Das ist erstmal in Ordnung, weil du aus einer Zeit kommst, in der du offenbar belastet warst und dein Geist bei dieser Entspannung, die sich jetzt einstellt, so ein bisschen in einen Schon-Modus geht. Diese Dumpfheit ist ein Schon-Modus und würde sich bei fortgesetzter Meditation auch wieder auflösen. Da brauchst du jetzt wirklich nichts zu tun. Wenn es dir zu viel wird, dann mache es über den Körper, dann geh in eine Körperhaltung wie z.B. das Stehen oder hock dich auf die Knie, was ein bisschen unbequemer ist, sodass du eine kleine Anregung über den Körper erfährst. Dann ist es leichter, präsent zu bleiben.

Teilnehmer: Wie nimmt man diese Meditationen mit in den Alltag, wo man sich ja wieder verstrickt? Gibt es einen kurzen Emergency-Button, um wieder ins Sosein zu kommen?

Ich habe in der Vergangenheit schon verschiedene Emergency-Buttons geteilt. Einer, der sehr gut funktioniert, den ich noch nie erwähnt habe, ist, sich zu sagen: Jetzt! Einfach nur: Jetzt, um ganz wieder ins Gewahrsein des freien Jetzt zu kommen. Nichts anderes. Es gibt andere Notrufknöpfe, die wir drücken können, aber der ist mir sehr erwähnenswert. Jetzt. Jetzt bedeutet, jetzt, wie ist es? Jetzt ganz da, jetzt aussteigen aus dem Film, jetzt, das hat so viele Konnotationen, die da mitschwingen. Das ist total hilfreich, benutze ich ganz viel und hatte ich noch nie geteilt in den bisherigen Unterweisungen, soweit ich weiß.

Widmung. Dann wünsche ich euch eine ganz erholsame Mittagspause, dass ihr wieder ganz frisch da seid.

Gebete - Meditation

Eigentlich verschmilzt nach diesem letzten Gebet die vorgestellte Zuflucht in uns. Also der zentrale Buddha, der zentrale Lama verschmilzt in uns, und wir meditieren dann mit dem Segen weiter. Wir lassen uns davon tragen, dass die Zuflucht in uns verschmolzen ist, also uns in unserem Sosein bestätigt hat. Wenn ihr euch das mal vorstellt, so ein strahlender Buddha über euch, vor euch, löst sich in Licht auf als Bestätigung dafür, dass wir genauso sind wie sie oder wie er. Dieses Licht wird ganz eins mit uns, und wir meditieren dann weiter in dieser Einheit, mit unserem eigenen Buddha-Sein. So wie es im Mahamudra heißt: Lass den Buddha meditieren.

Beim Meditieren können wir uns immer mal wieder dran erinnern, wie der Buddha zu sitzen, offen, voller Vertrauen, voller Gewissheit, atmend, völlig durchlässig für all das, was in der Umgebung ist, was die Sinne mitbekommen.

Lass den Buddha in dir meditieren. Diese Instruktion weckt eine Ahnung in unserem eigenen freien Sein. Und dieser Ahnung, diesem Spüren, wie ich wäre, wenn ich ganz erwacht wäre, dieser Ahnung übergeben wir die Führung. Von dieser Ahnung lassen wir uns leiten.

Dieses Gefühl, wie der Buddha zu meditieren, können wir auch noch so verstärken, dass wir als ein Buddha zusammen mit anderen Buddhas meditieren, so als wären wir in direkter Gegenwart von Buddhas Shakyamuni und würden im Kreise seiner Schülerinnen meditieren. Das Vertrauen, was er in uns hat, kommt voll bei uns an. So als könnten wir im Licht seiner Ausstrahlung baden.

Das können wir immer wieder mal aktivieren, indem wir die Vorstellung wachrufen, wieder vom Licht des Buddhas oder der Buddhas durchdrungen zu werden, berührt zu werden von ihrem Segen. Das

verbindet sich mit unserem Vertrauen in die Natur des eigenen Geistes. Dieses Vertrauen oder diese Gewissheit, dass es gar nichts zu tun gibt. Nichts zu tun, damit der Geist klar ist, die Dinge sich zeigen oder damit sie sich auflösen.

Der Buddha nannte das *Sati*, das Sich-Erinnern ans Wesentliche. Wir nutzen diese Fähigkeit, den Geist auszurichten, indem wir uns ans Wesentliche erinnern, an das, wie es tatsächlich ist, wie wir es schon erfahren haben. Ich erinnere mich daran, hineinzuschauen in das Erleben, wie es jetzt ist. Wenn der Geist irgendwie abschweift, dann erinnern wir uns wieder, zum Wesentlichen zurückzukehren.

Und jetzt ist es wichtig, dass dieses, wohin wir zurückkehren, keine Vorstellung ist, sondern dass diese Vorstellung uns höchstens eine Hilfe ist, frisch zu entdecken, wie es ist. Also ich kehre nicht zu der Vorstellung von Vergänglichkeit zurück oder von Unbeständigkeit oder die Vorstellung von dem Geist als einem offenen Raum, ich kehre zurück in das Gewahren, wie sich jetzt gerade das Leben vollzieht. Wie es jetzt gerade Wandel gibt.

Der Unterschied zwischen einem wahren Meditieren und einem Anschein davon ist, wenn wir so im wahren Meditieren sind, dass wir das Leben nicht mehr denken. Wir denken nicht mehr, dass es vergänglich ist, wir fühlen es. Wir denken nicht mehr, dass der Geist offen ist, sondern wir erleben es ganz unmittelbar. Vielleicht spürt ihr, was ich meine, es ist ein subtiler Unterschied. Es ist der Unterschied, sich einzureden, wie es ist oder wie es sein soll und dem, wie es dann das direkte Erleben ist.

Und es ist gut, wenn wir uns auch immer wieder erinnern, uns da selbst ein wenig auf die Schliche zu kommen, dass wir uns eine Meditation konstruieren. Das ist nicht nötig. Es reicht, sich zurückzulehnen und zu spüren.

Vielen Dank für diese erste Phase der Praxis.

Erklärungen zur Praxis

Wir sprechen ja immer vom Meditieren, Meditieren, und heute ist ein Meditationstag. Ja, was das eigentlich bedeutet, ist, dass wir uns wieder mal Zeit schenken, möglichst natürlich zu sein, möglichst einfach zu sein. Im Unterschied zum Studium, zum Lesen und Hören und im Unterschied auch zur Kontemplation ist das Meditieren dann das Hinübergleiten vom denkenden Erfassen unseres Lebens in ein Sein, wo keine Kommentare mehr stattfinden, wo kein Nachdenken mehr stattfindet, einfach nur so sein. Das Denken, das Studieren der Texte und das Zuhören, das was jetzt auch passiert, das ist eine Vorbereitung für das kontemplierende Erfassen: Das hat was mit mir zu tun, ich wende das auf mich an. Das ist der kontemplierende Vorgang. Und dann, sozusagen mit dem Aha-Erlebnis, was sich durch dieses kontemplierende Verständnis einstellt, damit gleite ich hinüber in ein noch einfacheres Sein, wo ich nicht mehr bedenken muss.

Und wenn ich eben in der Meditation - das ist eine geleitete Meditation, deswegen immer auch ein wenig übers Denken, über die Denkanstöße - so gesagt habe: Wir erinnern uns - dieses zentrale Sati, sich erinnern ans Wesentliche, dann ist das innerhalb der Meditation im Grunde genommen ein kleiner, kontemplativer Impuls. Wir geben uns einen kleinen Impuls, wo wir das bewusste Denken einsetzen, um wieder ein Törchen zu öffnen. Im Anfangsstadium ist das ja so, als würden wir uns einen kleinen Satz sagen, ein kleines: Schau mal dahin, oder: Denke an die Einfachheit, oder: Schau mal, wie es ist. Das sind so kleine Sätzchen, die da auftauchen, das ist eindeutig Denken. Und diese kleinen Bewegungen, die ganz kurz sind, führen uns wieder in ein tieferes Spüren, und damit gleiten wir ins einfachere Sosein.

Dann ist wichtig, keine intellektuellen Antworten zu geben. Also einfach zu bleiben, zu bleiben in dem,

wie es ist. Die nächste Erinnerung wird erst notwendig, wenn wir merken, wir fangen wieder an zu fixieren. Und mit der Zeit werden diese Erinnerungen immer weniger begrifflich sein. Im Grunde genommen sind es dann einfach nur noch kleine Bewegungen der Aufmerksamkeit, innerlich, die wie den inneren Blick, das innere Gewahrsein ein wenig justieren. Wir verlassen dann nicht mehr die Meditation mit diesem Prozess des uns Erinnerns, wir brauchen uns keinen Satz zu sagen, sondern es ist nur eine kleine Justierung innerlich. Die Aufmerksamkeit war wie in ein fixierendes Sein abgeschweift und kommt zurück in dieses offene, nicht fixierende Sein.

Es ist schön, wenn ihr das beobachten könnt in eurer eigenen Praxis, wie ihr euch manchmal ziemlich heftige, intensive Erinnerungen gebt. Dann wird Sati ziemlich laut und sagt, jetzt mach doch mal so. Und dann, andere Male eine kleine Erinnerung, dann ist es wirklich die Vorstufe von etwas, viel subtiler. In dem Moment, wo ich merke, ah, kleines Greifen, ich spüre das Greifen, schon bin ich zurück. Es ist nur noch das, und das wird immer feiner. Das ist diese Fähigkeit, von der der Buddha sagt, dass sie den Prozess der Praxis ausmacht. Daher kommt der Name Ekayana. Im Pali-Sutta ist Ekayana dieses Sati, dieses: Ohne Sati kein Erwachen. Das ist der eine Weg, ohne den es nicht geht.

Meditation

Damit lade ich euch ein, nochmal ein wenig zu sitzen. Macht es euch noch bequemer als vorhin, macht es euch noch entspannter. Ich weiß, das ist jetzt voll riskant, denn jetzt kommt die Verdauungsphase vom Mittagessen.

Lasst euch hinübergleiten in ein vertrauensvolles Sein. So als hättet ihr geblickt, dass man den Gegenwart des Buddhas nicht ständig strammstehen muss. Ich darf mich echt entspannen? Ja, darfst du, du darfst dich wirklich entspannen. Du darfst dich entspannen, das bedeutet, du darfst dich öffnen in das volle Erleben hinein, so einfach, wie es ist, völlig unspektakulär.

Und jetzt macht ruhig die Augen auf und schaut mal in den Raum, vielleicht auch nach draußen und nehmt die ganze Stimmung in euch auf, wie es jetzt gerade ist, an diesem Ort zu sein. Wie ist es, an diesem Ort zu sein, in einem ganz natürlichen Mitschwingen, Empfangen, Spüren, mit offenen Sinnen und zugleich Teil des Ganzen? So wie wir mit dem Ausatem die Luft nach außen geben, genauso gibt unser Sein auch seine Präsenz in diese Umgebung hinein. Vermutlich eine recht friedliche, offene Präsenz jetzt gerade.

Und lasst uns das wieder verknüpfen mit dem Bild des Buddhas, der irgendwo sitzt und genauso empfängt und gibt im Austausch. Ein warmes, durchlässiges Empfangen und ein warmes, durchlässiges Ausströmen-Lassen.

Auch hier stellen wir uns nicht vor, dass wir mit Mitgefühl meditieren, nichts Aufgesetztes, sondern spüren, das Mitfühlen sowieso unsere Grundnatur ist, unsere Grundnatur des Mitschwingens und Mitteilens. Und da stehen wir nicht mehr auf der Bremse. Wir öffnen uns, und diese natürliche Qualität des Seins, zu fühlen, zu teilen, die lassen wir zu.

Wenn die Meister und Meisterinnen dieses verbundene Sein in uns stärken möchten, dann laden sie uns, erstmal räumlich dieses Gewahrsein auszudehnen auch nach hinten, nach oben und nach unten, also auch dorthin uns zu öffnen, wo wir nicht hinschauen. Sie laden uns ein, weit über dieses Haus hinaus uns mit allen zu verbinden, über alle Berge und Täler hinweg, mit allem, was unsere Sinne erfassen können. Ob es Großstädte sind oder Steppen, Wälder oder Meere, überall ist Leben.

Und dann laden uns die Meister ein, uns über die Zeiten hinweg zu verbinden mit allem, was bereits war, mit allem, was jetzt ist und mit allem, was noch sein wird. Es ist alles im Jetzt vorhanden: Vergangenheit

hat ihre Spuren im Jetzt, die Zukunft hat ihre Samen im Jetzt. Und Mitfühlen bedeutet, mit all dem in Resonanz zu gehen, uns dafür zu öffnen und zu schwingen.

Und dann werden wir auch noch eingeladen, uns zu öffnen für all das, was wir noch nie gesehen und noch nie gehört haben. Daseinsbereiche, Erlebnisdimensionen, die jenseits unserer Fassungsgröße liegen. Und auch dieses Unbekannte und Ungewisse wird genauso durchatmet, durchströmt von Wohlwollen.

Auf diesem Hintergrund merken wir sehr deutlich, wie uns bestimmte Geistesbewegungen wieder in ein engeres, ich-zentrierteres Wahrnehmen hineinführen und wie wir die dann wieder entspannen können, wieder seinlassen können und wieder in dieses multidimensionale Verbundensein zurückgleiten können.

Vielen Dank wiederum für diese kleine Meditation.

Erklärungen zu Bodhicitta

Ich erkläre euch ein wenig, was wir da so miteinander geteilt haben. Wisst ihr, Gendün Rinpoche hatte uns damals, als wir ins Retreat gingen, so eindringlich erklärt, dass es überhaupt keine Hindernisse in der Praxis gibt in der Meditation, wenn wir im Bodhicitta meditieren. Naja, das hörte sich ja schon mal ganz gut an, denn er sagte, alle Hindernisse, alles Aufgewühlte, alle Dumpfheit, das kommt alles aus der Ichbezogenheit. Also ist doch klar, Bodhicitta ist die Lösung.

Was ist eigentlich Bodhicitta? Für mich war das damals irgendwie so der Wunsch, für alle da zu sein, das Versprechen, Erleuchtung, Erwachen zum Wohle aller zu erlangen. Aber klar, mit der Zeit wurde offenkundig, dass das wohl ziemlich konzeptuell war. Das kann's irgendwie nicht ganz sein. Man kann ja nicht meditieren, indem man immer wieder denkt, zum Wohl aller Wesen, zum Wohl aller Wesen. Geht schon, habe ich versucht, aber es war noch nicht ganz die Antwort.

Und was wir jetzt gemacht haben miteinander, was wir jetzt geteilt haben, ist Teil der Antwort. Im Bodhicitta meditieren ist ein zentrumsloses Sein, also ohne Mittelpunkt, ohne ein Subjekt, ohne ein Ich, in dem völlige Öffnung zu spüren ist in alle Richtungen. Und beim Bodhicitta sind das nicht nur die räumlichen Richtungen, also oben, unten, hinten, vorne, rechts, links usw., sondern im Bodhicitta ist das eine Öffnung über alle Zeiten hinweg. Wir öffnen uns ja für alle Lebewesen, die schon waren, die sind und die sein werden, und geben uns in diesen Strom des Seins, mit ihnen immer wieder zu sein. Wo auch immer sie sind, wo auch immer sie Unterstützung brauchen, dort sind wir auch und gehen den Weg mit ihnen.

Und dann ist es eine Öffnung nicht nur über alle Zeiten hinweg, sondern in alle Räume des Erfahrens, des Erlebens hinein, in alle Daseinsbereiche hinein. Alles, was wir schon kennen und was wir noch nicht kennen. Bodhicitta ist so umfassend, dass es keinen Erlebnisbereich ausschließt, z.B. weder die Bereiche der tiefen meditativen Versenkungen, wo wir manchmal sagen, das sind Götterbereiche, noch die Bereich intensivster Qual, von denen wir dann sagen, das sind Höllenbereiche, nichts wird ausgeschlossen. Überall sind wir offen, sind wir bereit, die Erfahrung zu teilen.

Und in diesem eigentlichen Bodhicitta ist es gar nicht so, dass wir irgendwohin gehen müssten, dass wir diesen Ort verlassen müssten, um woanders hinzugehen. Wir können in der Meditation mit all dem in allen Dimensionen verbunden sein, egal welcher Erfahrungsbereich das ist. Und dass wir das, was ich eben mit euch geteilt habe - mal jetzt im Unterschied zu der Meditation von heute Vormittag, wo es um das Vertrauen ging, das war eigentlich eine Fortführung davon – dass wir so viel Vertrauen haben, dass wir uns öffnen können in so unzählige Bereiche, die wir kennen und die wir nicht kennen hinein, dass wir das dann Bodhicitta nennen würden.

Das ist ein weiteres Tor, um in tiefe Meditation hinein zu finden. Es beginnt vielleicht mit dem Wunsch, für alle da zu sein, und dann geht es aber weiter über diesen Wunsch hinaus um das Zulassen im Jetzt, hier schon für alle da zu sein. Dieses im Jetzt sein ist genau das, das ist so vielfältig. Und darin anzukommen, das ist die wunderbare Erinnerung. Das beinhaltet Vertrauen, das beinhaltet Bodhicitta.

Kleine Pause. Ganz schön, euch zu sehen, wunderbar. Irgendwie macht es Spaß, in die Zimmer von allen reinzuschauen ☺.

Erklärung zur inneren Haltung

Und weiter geht's mit dem sogenannten Meditieren. Ihr habt schon gemerkt von den bisherigen Erklärungen, dass wir in unserer Tradition gar nicht so viel Wert auf die Technik legen, also wie mache ich's richtig, wie wende ich die Methode richtig an, wie visualisiere ich richtig, wie mache ich es richtig mit der Atemmeditation, sondern wir legen Wert auf die Haltung. Mit welcher inneren Haltung wir uns hinsetzen, mit welcher Haltung wir unterwegs sind. Mit einer Haltung des Vertrauens, des Mitgefühls, Segen, also diese Visualisation, in Gegenwart der Buddhas sein, das hat was mit Segen und Öffnung zu tun. Mit einer Haltung des Verbunden-Seins, Bodhicitta im weitesten Sinne - diese Haltungen sind viel entscheidender als die Technik, die Methode. Wenn wir eine Methode, so gut wie sie auch sein mag, mit einer ichzentrierten Haltung ausführen, dann wird sie nicht sehr viel bewirken können im Sinne von Erwachen. Da können wir noch so toll den Buddha visualisieren.

Meditation

Und jetzt gehen wir wieder in die Praxis, völlig einfaches Sein. Setzt euch entweder aufrecht hin oder bequem, vielleicht ist es ja auch beides.

Und auch da erinnere ich mich an einen Satz von Gendün: Lasst die Meditation entstehen, sie entsteht ganz von selbst. Diese gelöste, offene Erfahrung des Seins, die wir Meditation nennen, ist ja eigentlich immer schon da. Und wenn wir sie entstehen lassen, dann unterlassen wir eigentlich all das, was sie verhindert.

Oder wie es auch oft heißt: Wir wirbeln den Geist nicht mehr auf. All diese Aktivitäten, die sonst so viele Schleier verursachen, genau die lassen wir jetzt. Wenn wir nichts mehr vorhaben, nichts mehr beabsichtigen, dann kommt der Geist von selbst zur Ruhe, dann sammelt sich das Gewahrsein hier in der jetzigen Erfahrung.

Der Buddha ermutigt uns an dieser Stelle, das Wohlbefinden, das sich einstellt durch dieses einfache Sein, im Augenmerk zu behalten, ihm etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Glück und Freude, die in Körper und Geist entstehen, zu spüren und uns von ihnen weiter in die Meditation hineinführen zu lassen.

Schaut mal, ob das authentisch in euch vorhanden ist. Manchmal zeigt sich das als ein Gefühl der Dankbarkeit, manchmal ist es ein Gefühl von Erleichterung, nirgendwohin zu müssen, nichts erreichen zu müssen.

Wenn das Haften an dieser Freude nachlässt, dann stellt sich so etwas ein wie heitere Gelassenheit, ohne dass es einen Anlass gäbe, heiter zu sein. Es ist einfach dieses natürliche, offene Sein, das mit einem Empfinden von Heiterkeit, Gelassenheit einhergeht.

Ich muss immer ein bisschen aufpassen, dass es nicht zu lang wird für euch. Es sind ja auch einige dabei, die noch nicht gewohnt sind, länger so zu sitzen, einfach zu sein.

Erklärungen zu Sicht, Meditation und Aktion

Wisst ihr, meine Gedanken, meine inneren Bilder gehen manchmal während des Meditierens in das Kriegsgeschehen in der Ukraine und ich stelle mir vor, wie das ist, dort zu meditieren, mittendrin. Oder wo auch immer in der Welt, wo auch immer uns die Assoziationen hinspülen. Der eigentliche Sinn solchen Meditierens liegt darin, anders handeln zu können. Es geht um die Aktivität, es geht darum, wie wir in der Aktivität sind und im Austausch mit anderen, in unserem Tun. Das Meditieren interessiert weniger, aber wie wir sind miteinander, im Austausch, wie wir sind in Krisen, unter Belastungen, da können wir einen echten Unterschied machen. Wie wir sind am Totenbett, also am Sterbebett von jemandem in den letzten Tagen und Stunden, da macht es einen echten Unterschied.

Da ernten wir die die Früchte der Meditation. Die Früchte zeigen sich durch eine ganz andere Gelassenheit angesichts von geboren werden, altern, krank sein, sterben, diese großen Übergänge. Krisen, Kriege, Hunger und Durst, all das, was auch immer die Belastungen sind, Trennung in Beziehungen, Verluste - da zeigen sich die Früchte. Die zeigen sich als Ausdruck davon, dass wir in der Tiefe etwas verstanden haben, dass wir das Leben verstanden haben.

Dass wir das verstanden haben, worüber ich heute Morgen sprach, dass die Dinge, die Gedanken, die Gefühle, schon ihrem Entstehen keine Substanz haben. Wie dieser Geist sich immer wieder von selbst befreit, immer wieder löst sich alles auf, die ganze Zeit, unterbrochen.

Vielleicht geht unser Verständnis dank unserer Meditation sogar so weit, dass wir beginnen zu fühlen, dass dieser Geist gar nichts ist, gar kein Ding ist, was man verstehen könnte, sondern wir können ihn nur erleben in seiner immer gleichen Qualität mit immer anderen Inhalten. Bis wir sogar ein Gefühl dafür bekommen, dass dieser Geist gar nicht sterben kann. Dieses, was wir Geist nennen, diese Kontinuität des offenen, dynamischen Seins, dass die nie geboren wurde und nie enden kann, weil es kein Ding ist, sondern nur eine Qualität des Seins.

Und das macht es natürlich dann sehr viel freier oder sogar ganz frei in Situationen, wo andere in Panik geraten. Es lässt uns die Pausen nutzen, die wir haben beim Aufräumen der Trümmer, um trotz Hunger einfach da zu sein, offen zu spüren, jetzt gerade, jetzt gerade ist der Geist ganz offen und frei. Es kommt jetzt drauf an, wo die Aufmerksamkeit hingeht. Das macht einen riesen Unterschied.

Stellt euch vor, wir könnten das jetzt in der Welt unseren Kindern und Kindeskindern geben, unseren Nichten und Neffen, halt all denen, die nach uns geboren werden. Das ist eigentlich das, worum es geht. Wir meditieren nicht so sehr, damit es uns ganz gut geht, ja, ein bisschen besser geht, sondern um anders in der Welt zu sein, mit einem tieferen Seins-Verständnis, und das an alle anderen weitergeben zu können. Sie auch dazu ermuntern zu können, dem nachzugehen, das zu erforschen.

Also was ich euch gerade so erklären, das ist das, was man im Mahamudra Sicht, Meditation und Aktion nennt. Sicht ist ja, wie wir die Dinge sehen, die Haltung, da gehört auch die Motivation dazu. Dann kommt das Üben in der Meditation, wo wir in dieser Haltung, in dieser Sicht, in diesem Verständnis verweilen. Und dann kommt die Aktion, das Handeln, wo wir hineingehen in den direkten Kontakt mit allem, was uns umgibt. Das war schon immer so, das ist keine neuzeitliche Erfindung, dass wir jetzt die Aktion dazu genommen hätten, weil es im Trend der Zeit liegt, sondern das war schon vor über tausend Jahren so. Das steht schon in den alten, alten Texten, dass es eigentlich um das Handeln geht.

Damit wir dieses Handeln vorbereiten können, ist es sehr, sehr hilfreich, wenn wir uns dann, wenn wir in einer meditativen Gelassenheit angekommen sind, die Themen des Alltags einladen. Genau da, wo sonst vielleicht der Impuls entsteht, dieses wunderschöne, ruhige, gelassene Sein jetzt schützen zu wollen, genau da hinein, in dieses gelassene, offene Sein laden wir die Situationen ein, die uns zu schaffen machen. Aber wir machen das in dosierter Form, so wie in der Traumatherapie, kurz anticken und wieder zurück in die Ressource.

Und so machen wir es auch in der Meditation. Wir laden die Situation ein, bleiben aber schön in diesem offenen Gewahren und durchatmen die Situation, lassen uns nicht von ihr fortspülen, fortreißen, ins emotionale Reagieren bringen, sondern kontemplieren sie, spüren sie von innen heraus, stets verbunden mit dieser inneren Gelassenheit, mit dieser inneren Weite. Und dadurch zeigen sich neue Aspekte der Situation.

Das wäre jetzt die Aufgabe für die nächste Sitzung, die wir gemeinsam machen werden. Ihr habt doch hoffentlich ein Thema, also ihr habt doch hoffentlich etwas, was euch beschäftigt. Das wäre es jetzt gut einzuladen. Irgendetwas was ihr herausfordernd findet. Und wenn es ihr selber seid, das könnte ja sein. Wir nennen das mal unser herausforderndes Selbst, meine herausfordernde Situation oder meine herausfordernden Seiten oder die herausfordernden Seiten von jemand anders. Aber zuerst finden wir wieder zurück ins normale Meditieren, um uns gut damit zu verbinden, und dann kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo wir das dann einladen können. Ich werde euch dran erinnern.

Meditation

Also macht es euch bequem, sitzt gerade, sitzt angelehnt, sodass ihr wieder frisch seid für die nächste Runde. Gerne könnt ihr wieder den Buddha einladen, mit euch zu sitzen und die Tara einladen.

Ein- und ausatmend in dem Vertrauen, dass überall Wandel ist, dass alles diese prozesshaften Natur hat, dynamisch, und dass nichts auch nur für eine Sekunde gleich bleibt.

Lasst uns sitzen, meditieren wie Töchter und Söhne der Buddhas. Und wir trinken innerlich vom Nektar dieser gelassenen Präsenz, trinken den Nektar des offenen Seins. Wir stellen uns vor, dass wir schon jahrelang den Nektar der Unterweisungen kosten und integrieren durften, und hören dann innerlich die Worte, die der Buddha so oft sagte, aber auch unzählige Meister und Meisterinnen nach ihm: Und nun geht hinaus, geht hinaus in die Welt.

Das machen wir und gehen genau in die Situation hinein, die uns jetzt einlädt und setzen uns da einfach hin. Wir begeben uns in die Situation, die jetzt gerade im Geist auftaucht und atmen ein und atmen aus.

Wir brauchen gar nichts zu tun, wir üben einfach dieses Bodhicitta, dieses Offen-Sein für alle Dimensionen des Seins.

Wir sind kein ich, kein jemand, sondern einfach die Verkörperung dieses Bodhicitta. Immer wieder fühlen wir die Situation, fühlen verschiedene Aspekte, stellen uns verschiedene Aspekte vor, erinnern uns daran, wie heikel es sich anfühlen kann, wie unangenehm und finden wieder unseren Weg zurück in dieses gelassene, offene Sein.

Wir lassen diese Situation unser ganzes Sein in Schwingung bringen. Und gleichzeitig ist da eine Sicherheit, dass all das uns gar nicht aus dem Gleichmut herausbringen kann. Da ist solch ein stabiles Loslassen, ein durchlässiges Sein in der Tiefe, dass auch, wenn wir es richtig fühlen, es so durch uns durchschwingt, dass wir durchlässig bleiben.

Und es ist voll in Ordnung, wenn uns die Situation zwischendurch entgleitet und gar nicht mehr präsent ist. Wenn wir wollen, holen wir sie uns wieder ins Bewusstsein und atmen weiter mit ihr.

Jetzt verändern wir leicht unsere Haltung. Im Einatem ist ein tiefes Annehmen und im Ausatem ein Unterstützen. Unterstützendes Hineinfließen-Lassen von Liebe und Mitgefühl. Zu uns selbst, zu unserem herausfordernden Selbst, zu allen anderen, genau das, was es braucht. Lassen wir es zu, dass die Situation sich dadurch wandelt, sie ist auch nichts Stabiles. Sie wandelt sich dadurch, dass wir auf andere Art in ihr präsent sind.

Ich hoffe, ihr seid da ganz spielerisch rangegangen an diese imaginäre Situation, die natürlich etwas mit dem sonstigen Leben zu tun hat, aber auch einfach eine Erscheinung im eigenen Geist ist. Vielleicht ahnt ihr neue Möglichkeiten, die vorher noch nicht so spürbar waren.

Dann lassen wir alles Imaginäre sich auflösen und wenden uns wieder stärker dem jetzigen Erleben zu, jetzt hier im Körper, atmen, wie es ist, wenn ich die Augen öffne.

Vielen Dank für diese kleine Übung.

Ich habe das mit euch geteilt, weil es genauso ist, wie ich es tagtäglich mache. Das ist eine wunderschöne Art, zunächst einfach zu meditieren. Ganz früh morgens ist noch nicht die Zeit gekommen, sich mit den Aufgaben und Herausforderungen des Tages zu verbinden, das mache ich in der späteren Morgen-Meditation. Und da ist es dann gut, das so ganz kommen zu lassen. Zu Anfang ist es so, als ob es vor einem stehen würde, und dann es noch weiter kommen zu lassen, sodass wir ganz zu der Situation werden, dass wir keine Distanz aufrechterhalten. Dass wir innendrin sind und diese Situation ganz spüren und ganz sein können. Und dann atmen wir damit, dann sind wir damit, dann öffnen wir uns und spüren und lassen es fließen in alle Richtungen und schauen, was passiert.

Ich habe diesen letzten Schritt als etwas sehr Wichtiges erlebt. Die normale Tonglen-Praxis, die viele von euch kennen, die arbeitet ja so mit einem Gegenüber. Und wenn es sich um eine ganze Situation handelt, dann ist es wichtig, von meiner Seite aus diese Distanz nicht mehr aufrecht zu halten, sondern wirklich kommen zu lassen, wirklich rein zu gehen und in der Situation verbunden mit der Meditation, die wir vorher aufgebaut haben, dadrin weiter zu atmen, weiter zu sein, ohne eine Distanzierung aufrecht zu halten. Ich finde das sehr viel effektiver, als wenn ich mit etwas scheinbar anderem innerlich arbeite. Das wollte ich mit euch teilen. Vielleicht hilft es ja einigen von euch.

Fragen

Teilnehmer: Wer sitzt links und rechts von dir?

Ja, offener, weiter Raum ☺, aber du meinst wahrscheinlich die Figuren. Das hier ist der alte Gendün, das ist ein Gipsabdruck von Gendün Rinpoche, der mein Meister war, mein Lehrer. Das hat uns der junge Gendün mitgebracht, das ist ein Gipsabdruck, so wie der alte Gendün aussah. Und auf der anderen Seite ist die wunderbare Tara, aber die kennt ihr doch alle schon.

Teilnehmer: Wir hatten ja Bodhicitta als Licht geatmet. Ist das etwas substanzhafte Licht eher das relative Bodhicitta und das reine, offene Licht mehr das absolute?

Ja, das ist richtig, das kann ich gut nachempfinden. Für mich ist es auch so, dass manchmal, wenn wir nicht visualisieren, dass das wie so ein bisschen was Vergegenständlichendes noch hat, obwohl es ja Licht ist, und das ist ja das krasse Gegenteil von einem Gegenstand. Aber trotzdem fühlt es sich so an, weil wir

es ein bisschen dinghaft machen: Wir schicken irgendwo Licht hin, das Licht kommt von dort. Und jetzt war es mehr einfach nur spürend, fühlend, weniger substanzhaft. Also das kannst du gern so auch weiter praktizieren.

Teilnehmerin: Man möge doch im Geist immer mehr Dimensionen dazu nehmen, auch das Unbekannte. In meiner Vorstellung ist es etwas, was ich schon kenne. Soll man sich etwas öffnen, was man sich nicht vorstellen kann, und wie?

Das habe ich extra gemacht, ich habe euch da in ein Paradox hineingeführt. Das Unbekannte und Ungewisse auch noch zu erspüren, konfrontiert uns eben mit dem Nichtwissen. Im Nichtwissen ist ein großes Potential für Unruhe. Und sich dem zu öffnen, sich dieser Unruhe, dem Nichtwissen, dem Unbekannten zu öffnen, ist viel wichtiger noch und schwieriger, als sich dem Bekannten zu öffnen. Und es ist das, was im Hintergrund eine Rolle spielt, wenn wir sterben. Das ist der Klassiker für in etwas Ungewisses hineingehen. Aber auch eine Reise ins Ungewisse oder in einen Dschungel hineinzugehen oder wo wir uns nicht auskennen, das sind so Situationen, wo wir merken, wow. Jetzt sich dem zu öffnen, was nächsten Moment schon ganz anders sein.

Das war die Einladung. Und das kannst du dir einfach nicht vorstellen, das kannst du nur intuitiv erspüren, wie es ist, jetzt keinen Mut zu haben, sondern gelassen in das Nicht-Fassbare hinüber zu gehen. Und das ist eigentlich immer die nächste Situation, denn weder du noch ich wissen ja, was der Tag heute noch bringen wird. Wir haben keine Sicherheit. Und uns dem zu öffnen, jetzt schon, das ist im Grunde genommen das, was ich in anderen Meditationen manchmal so angeleitet habe als an der Schwelle meditieren, als ob wir so durch eine Tür gehen würden an der Schwelle ins Ungewisse. Und das war mein Bedürfnis auch in diese Meditation einzubeziehen.

Also ist es okay, in bekannten Situation anzufangen in der Vorstellung und sich dann in das Unbekannte zu begeben?

Auf jeden Fall, das sind sowieso alles nur Vorschläge von mir.

Teilnehmer: Stimmungen nehme ich als grundlegender wahr als Gedankenketten. Ich kann nicht pendeln zwischen entspanntem Zustand und herausfordernder Situation, heute der ganze Meditationstag war gefärbt durch eine Stimmung, wie ist da ein Umgang damit?

Das hast du sehr schön beschrieben, denn Stimmungen sind ja wirklich so etwas Unterschwelliges, was uns begleitet, manchmal durch den ganzen Tag, manchmal mehrere Tage, das kann sogar noch länger gehen, und zu Stimmungen Abstand zu bekommen ist eine große Kunst und muss aber auch gar nicht unbedingt sein. Was wir was du vielleicht auch bemerkst, ist, wenn es eine unangenehme Stimmung ist, also etwas belastet dich, irgendwas grummelt da im Hintergrund. Dann ist etwas in dir und auch in mir, ich spreche auch von mir, was das loswerden möchte. Und dieses Loswerden von der Stimmung, das geben wir als erstes auf, das heißt, die Stimmung darf uns voll und ganz erfassen. Tatsächlich tut sie das gar nicht, weil sie in dem Moment, wo sie uns voll und ganz erfassen darf, ein Teil ihrer Kraft verliert, weil diese Abwehrspannung nicht mehr da ist. Aber wir können dann beginnen, sie von innen her kennenzulernen. Wir sind einfach nur interessiert, sie kennenzulernen, als ob die Stimmung eine Unbekannte wäre, die wir jetzt endlich mal innen her erkunden können.

Und das ist unser Anliegen in der Meditation. Wenn du dabei Unterstützung brauchst, kannst du dir vorstellen, dass eine erwachte Gestalt, weiblich, männlich, ein Buddha, eine Buddhi neben dir ist und dich unterstützt in diesem Prozess. Statt zu pendeln, nimmst du den Buddha zu Hilfe, setzt den neben dich, und diese Präsenz des großen Bruders hilft dir, dich nicht zu verlieren in der Stimmung, falls es sich um etwas ganz Schwieriges handelt. Meistens reicht der erste Schritt schon, aber wenn du sicher gehen willst, dann

nimm die Zuflucht hinzu. So würden wir das buddhistisch ausdrücken, nimm etwas hinzu, was wirklich für dich einen Anker darstellt, worauf du dich beziehen kannst, um wieder aus der Stimmung rauszugehen.

Teilnehmerin: Ich werde stark mitgenommen, wenn ich Gewalt sehe oder davon höre, kann keine Nachrichten sehen. Die Lösung wäre, die Leerheit in der Gewalt zu erkennen.

Ja, so einen Rat würde ich dir jetzt eigentlich gar nicht geben, aber du hast natürlich vollkommen recht, dass das die letztendliche Lösung wäre, die nicht substanzhafte Natur dieser Erfahrung zu erkennen, zu merken, dass Gewalt eine Geistesbewegung in unserem eigenen Geist ist. Okay, aber das würde ich dir jetzt gar nicht empfehlen. Ich bin selber auch jemand, der als Kind schon oder als Jugendlicher nicht mal in ein Buch gucken konnte. Mein Bruder war so jemand, der Geschichte dann später studiert hat und so Bücher von den Weltkriegen rumliegen hatte, es war völlig unmöglich für mich, auch nur eine Seite davon aufzuschlagen. Und ich weiß nicht, warum - ich versuche mich jetzt in dich einzufühlen, was denn ein guter Weg wäre für dich. Also erstmal ist es gut natürlich, wenn du dich schützt und dich dem nicht unnötig aussetzt. Jetzt ist es aber blöd, wenn man keine Nachrichten schauen kann oder einfach gar keinen Zugang zu den Informationen hat, bloß weil immer wieder Gewalt drin ist. Und Filme z.B. mit anderen kann man nicht gucken, weil immer wieder Gewalt drin ist. Wie könnte jetzt ein guter Umgang für dich damit aussehen? Du bist ja im therapeutischen Umfeld unterwegs, du hast da sicher schon in einiges hineingeschaut und gespürt.

Was jetzt kommt, während ich das so versuche, ein bisschen zu erfassen, ist, dass ich dir eine Haltung empfehle, dich innerlich ganz weit zurückzunehmen, sodass das, was du an Gewalt wahrnimmst, wie aus großer Entfernung, aus sicherer, großer Entfernung wahrgenommen wird. So eine innere Haltung, ich kann mich dem öffnen, aber ich begrenze das auf etwas wirklich Kleines, wie weit von mir weg. Ich würde da wirklich drauf achten, da nicht in eine Überforderung reinzukommen. Also sich nicht zu stressen mit etwas, was du versuchst, ganz nah ran zu holen an dich, so wie wir das in der Übung gemacht haben. Das wäre für dich nämlich nicht gut, da so eine Situation ganz reinkommen zu lassen, wir wissen nicht, was wir dann losstreten, wenn wir das machen. Also aus großer, gesunder Distanz damit arbeiten und vielleicht direkt auch Mantras machen. Du kennst ja einige Mantras, dass du direkt Mantras sprichst. *Mantram* heißt übrigens das, was den Geist schützt. Und das nutzt du, um dich zu schützen, um dich wirklich in eine Schwingung von weisem Mitgefühl zu bringen. Z.B. Om mani peme hung, Om mani peme hung machen, bis dadurch in der schützenden Energie des Bewusstseins, das mit dem Mantra verbunden ist, dir erlaubt, etwas von dem wahrzunehmen, was vielleicht vorher nicht möglich war, wahrzunehmen. Das schützt das Herz, das schützt den Geist.

Aber du brauchst es dir nicht zum Ziel zu machen, dass du da irgendwie näher ran möchtest, mehr damit zu tun haben müsstest, dass du eine dicke Desensibilisierung durchführen musst, ne, lass es langsam. Bei mir hat sich das über Jahrzehnte allmählich, allmählich aufgelöst. Es ist nicht mit Hauruckmethode gewesen. Okay, wir können ja bei nächster Gelegenheit auch wieder mal drüber sprechen.

Teilnehmerin: Ich hatte mit einer Kriegssituation gearbeitet und als ich die so ganz an mich rankommen ließ, hat die mir Übelkeit verursacht.

Das ist ein klares Zeichen von Überforderung. Wenn wir mit solchen Situationen arbeiten, ist es wichtig, dass wir das wirklich dosieren und in kleinen Schritten rangehen. Z.B. stell dir einfach mal vor, du würdest jemanden besuchen, wo in dem Zimmer zwar noch alles in Ordnung ist, aber die Scheiben sind gesprungen durch die Detonation einen Häuserblock weiter. Einfach so in eine Situation reingehen, wo noch nichts total Tragisches ist, sondern wo man schon mal mitschwingen kann, weil eigentlich die Situation für sich spricht, aber noch nicht in vollem Umfang von mir erfahren wird. Also ich gehe nicht einfach direkt aufs Schlachtfeld oder so. Das ist wichtig, dass wir da gut vorsichtig mit uns umgehen. Da habe ich euch

vielleicht auch nicht kleinschrittig genug angeleitet. Also ich hoffe, dass ihr selber dafür gesorgt habt, Situation zu wählen, die euch entsprechen.

Dieser Wunsch, sich auch extremen Situationen gewachsen zu zeigen, sich dem auszusetzen, der ist sehr verständlich. Wir alle haben so ein bisschen in uns dieses Retter-Gen, diesen Wunsch, hilfreich sein zu können auch in den schlimmsten Situationen. Und wenn wir dann anfangen, damit zu arbeiten, überfordern wir uns leicht. Also achtet auf die Zeichen. Ein gutes Zeichen, sich nicht zu überfordern, ist, wenn wir nach der Übung das Gefühl haben, ah, die Situation hat sich gut integriert. Ich fühle mich wohl, ich bin dankbar dafür, damit geübt zu haben. Ich bin einen Schritt vorwärts gegangen im Sinne von Mut und Öffnung für etwas, vor dem ich sonst ausweiche. Und ich kann mir vorstellen, auch später mal noch einen zweiten Schritt zu gehen. Aber nicht gleich.

Und wenn ich schon das Gefühl habe beim Üben und nach dem Üben, es wird grenzwertig, ich kann kaum atmen, sofort zurück, sofort die Vorstellung gehen lassen. Zurück in die Zuflucht, würden wir sagen, in den schützenden Bereich, in das einfache Sosein, von dem wir gestartet sind. Also achtet da gut auf euch.

Ich hatte vorhin zwar für mich auch so eine Kriegs-Situation erwähnt in der Unterweisung, aber ich hatte eigentlich so die Alltagssituationen gemeint, z.B. schwierige Situationen im Team oder in der Familie oder in der Partnerschaft und sowas wirklich ganz an sich rankommen zu lassen, keine Trennung mehr aufrecht zu erhalten bei diesem Erleben, was ohnehin in mir ist. Daran dachte ich eigentlich.

Und jetzt lade ich euch ein, nochmal eine Viertelstunde offenes Sein miteinander zu teilen.

Meditation

Der Atem strömt, da sind die Empfindungen, wie sich Brustkorb und Bauch weiten, wie sie wieder beim Ausatmen herabsinken. Und wir können mit dem Einatem und dem Ausatem jedes Mal in die Öffnung finden.

Einatmend gehen wir in den offenen Geist, und ausatmend gehen wir in den offenen Geist, in den weiten Raum.

Dieses raumhafte Gewahrsein ist weit und durchlässig, unbehindert kann darin alles entstehen, löst sich auch gleich uns nächste Erleben auf.

Wir sind der dynamischen Natur allen Geschehens bewusst.

Achtet mal darauf, wie fein wir gewahr sein können, wie fein nuanciert dieses dynamische Geschehen ist. Schon kleinste Veränderungen nehmen wir wahr. Dabei können wir ganz entspannt sein, dieses feine Unterscheiden ist Teil der Natur des Geistes, ist ein Aspekt davon. Das brauchen wir nicht extra zu erzeugen.

Lasst uns noch zusammen widmen. Diejenigen, die die Gebete können, können ja mitsingen. - Widmung

Ich wünsche euch noch einen ganz schönen Sonntagabend. Ich hoffe, ihr habt ein paar Anregungen erhalten.

Ich lasse die online-Konferenz noch ein bisschen laufen, ihr dürft euch lautschalten. Falls jemand noch mit jemand anderes Kontakt aufnehmen möchte, könnte ihr das gerne. Schön euch zu sehen. Es ist wunderbar, wie die alle auftauchen, immer mehr. Die anderen hier im Raum können euch nicht sehen, wir haben ja nur mit einem Computer gearbeitet. Deswegen ganz liebe Grüße noch an euch, und wir verabschieden uns. Ciao!