

Einführung in die vier allgemeinen vorbereitenden Gedanken sowie in Shine- und Lhagtong- Meditation

nach

„Ozean des Wahren Sinnes“ vom 9. Karmapa Wangtschuk Dorje

Meditationstage im Jahr 2004 mit Lama Sönam Lhündrup

Unbeständigkeit und Tod

Wie jedes Mal werden wir mit einer Reflexion über den kostbaren Menschenkörper und das wertvolle Menschenleben beginnen.

Wir fangen mit einer Übung an, die ich euch vor ein paar Monaten gegeben habe: „Ich finde jeden Morgen Gründe, um über dieses wertvolle Menschenleben, mit dem ich auf die Welt gekommen bin, glücklich zu sein.“

Damals hatte ich euch gebeten, mit Hilfe einer Mala 21 Gründe zu finden, sich über diese menschliche Existenz zu freuen, und zwar nicht nur darüber, der Hölle oder ähnlichem entgangen zu sein, sondern darüber, hier zu sein, zu essen zu haben, usw. Diese 21 Gründe könnten jeden Tag andere sein, und wir können selbst dann welche finden, wenn wir in tiefem Leiden stecken. Und falls unser Leben voller Probleme ist, können wir feststellen, dass wir nicht nur Probleme haben, sondern auch Werkzeuge, um mit ihnen umzugehen. Ein Werkzeug ist z.B. der Dharma, die Fähigkeit Zuflucht zu nehmen.

Heute wollen wir also über die verschiedenen Gründe zum Glücklichein nachdenken. Doch unser Ziel ist nicht, alles mit einer rosa Farbe anzustreichen und sich zu sagen: „Alles ist wunderbar! Die Welt ist sooo schön! Es gibt keine Probleme...“

Es geht darum, den Tag mit Wertschätzung des eigenen Potentials zu beginnen, die positive Seite der Dinge zu schätzen, denn darauf kann man einen Teil der Befreiung bauen. Wenn wir mit der gewöhnlichen grauen Sichtweise beginnen, mit unserer Neigung, über alles einen Grauschleier zu legen und eher die Schwierigkeiten als das positive Potential sehen, wird es schwer sein, einen Tag der Praxis zu beginnen.

Ihr könnt für die 21 Gründe eure Mala zu Hilfe nehmen. Es ist nicht einfach, doch mit zunehmender Übung wird es leichter.

Meditation –

Sobald ihr genügend Gründe gefunden habt, um glücklich zu sein, könnt ihr die Mala beiseite legen und euren Geist einfach in der Meditation ruhen lassen. Dann gibt es nichts mehr zu suchen.

Meditation –

Dies war die erste Kontemplation, die Stütze, mit der wir die ersten Gedankenzüge des Tages beginnen. Ihr könnt zusätzlich eure Kenntnis der 21 Faktoren benutzen, die normalerweise für die Erklärung der wertvollen menschlichen Existenz verwendet werden: die *8 Freiheiten*, die *10 Reichtümer* und die *3 Arten von Vertrauen*.

Bei der Kontemplation über Vergänglichkeit und den Tod, zu der wir jetzt kommen, hätte ich gerne, dass ihr beide Aspekte getrennt meditiert.

Unbeständigkeit

Die Meditationsübung könnte hier darin bestehen, die verschiedenen Sinne – Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Fühlen und die Denkfähigkeit – zu verwenden, um sich ihrer Unbeständigkeit bewusst zu werden, die Veränderung von Moment zu Moment wahrzunehmen.

Wir meditieren über die Unbeständigkeit von all dem, was die Augen sehen. Wir meditieren über die Unbeständigkeit von all dem, was die Ohren hören, über die Unbeständigkeit von allen Sinneseindrücken, den physischen Wahrnehmungen, dem Sitzen auf dem Kissen, von unseren Empfindungen, der Atmung, dem Geist mit seinen Gedanken, dem Hin und Her der Gedanken. Hier ist die Kontemplation sehr einfach. Wir meditieren lediglich über das Hin und Her, über die Tatsache, dass es nicht beständig ist. Bewusstwerdung!

Egal ob angenehme oder unangenehme Wahrnehmungen, es ist das Gleiche, nichts dauert ewig. Gibt es einen einzigen Gedanken, der von gestern auf heute geblieben ist? Da ist nichts. Es können sich ähnliche Empfindungen manifestieren, aber nichts dauert. Und das ist die erste Einsicht, und sie ist unumgänglich, um das Wesen der Phänomene verstehen zu können. Alle bedingten Phänomene sind vergänglich. Das ist das Wesen aller zusammengesetzten Phänomene. Alles Bedingte hat einen Anfang und ein Ende. Doch darin besteht eine gewisse Logik. Und diese Logik, sie ist beständig.

Lasst uns darüber meditieren, indem wir durch die sechs Sinnesbereiche gehen. Doch wenn wir einmal durch diese Kontemplation gegangen sind, verweilen wir in natürlicher Wachsamkeit ohne noch etwas zu suchen.

Meditation –

Der Zweck dieser Meditation über Unbeständigkeit ist, das Festhalten zu schwächen. Dieses Festhalten entsteht aus der Bewertung von angenehmen Ereignissen und dem Willen, sie andauern zu lassen, sie noch und noch wiederholen zu wollen. Diese Meditation über Unbeständigkeit zeigt uns, dass das unmöglich ist. Man kann nicht einmal einen Moment festhalten. Man kann einen Moment des Genusses keinesfalls verlängern. Man kann das Räderwerk des Geistes nicht aufhalten, man kann den Geist nicht davon abhalten, etwas Neues hervorzubringen. Man kann die sichtbaren Objekte nicht davon abhalten, sich zu verändern. Bei nichts kann die Veränderung aufgehalten werden.

Es ist möglich, dass unser Karma ähnliche angenehme Umstände erzeugt, doch werden es nie die gleichen sein. Es ist ganz wichtig, dieses Verständnis zu entwickeln, um nicht der Illusion zu erliegen, die Zukunft könne wie die Vergangenheit sein oder wie die Gegenwart. Die Zukunft wird zwangsläufig anders sein. Wenn dieses Verständnis der Unbeständigkeit zutiefst in unserem Geist verankert ist, nehmen wir das Leben wie eine Abfolge wahr, wie einen Fluss von Ereignissen im beständigen Wechsel, den wir nicht kontrollieren können. Man kann lediglich die Beschaffenheit abschätzen, die je nach unserem Karma als angenehm oder unangenehm wahrgenommenen Bedingungen. Doch wir haben nicht unter Kontrolle, dass die Dinge sich verändern.

Dies ist also der erste Schritt, um das Leiden in Verbindung mit dem Wunsch nach Beständigkeit zu verringern.

Tod

Bei der Meditation in Bezug auf den Tod entsteht eine Intensivierung unserer Reflexionen. Erst besinnen wir uns auf die Gewissheit des eigenen Todes, nur wissen wir nicht, wann er uns ereilen wird – es könnte heute geschehen, z.B. wenn wir mit dem Auto nach Hause fahren.

Letztlich kann ich nur das, was ich in meinem Geist entwickelt habe, in den Tod mitnehmen: Karma, Tendenzen, tief liegende Spuren. Dem Nachdenken über den eigenen Tod folgt die Meditation über den Tod der anderen, über die Tatsache, dass allen das gleiche Schicksal bevorsteht und andere vielleicht vor mir sterben werden.

Die Idee, ewig mit Freunden und Nahestehenden zusammenzubleiben, sollten wir aufgeben. Ich könnte vor ihnen sterben und muss mich an diesen Gedanken gewöhnen.

Das ist eine sehr gute Art, mit Meditation zu beginnen. Deshalb wollen wir diese Meditation jetzt machen. erinnert ihr euch an die vier Etappen?

(1) Gewissheit des Todes, (2) Ungewissheit über den Zeitpunkt des Todes, (3) nichts mitnehmen zu können und (4) Trennung von denen, die uns nahe stehen.

Bei jeder Etappe stellen wir uns die Frage: „Was bedeutet das für mich? Welche Konsequenzen hätte es für mich, wenn ich es sehr ernst nehmen würde? Was muss ich loslassen? Was muss ich in meiner Haltung dem Leben gegenüber ändern?“

Meditation –

Bei der folgenden Kontemplation fragen wir uns:

„Wie kann ich mich auf den Tod vorbereiten? Wie auf das nächste Leben? Wie kann ich das, was ich als wichtig empfinde, mit dem Gedanken an meinen bevorstehenden Tod leben, ohne zu wissen, wann die Zeit gekommen ist? Ich könnte demnächst schon sterben, oder in einem Jahr, in zwei Jahren oder drei... Was sind meine Prioritäten? Wenn von Karma gesprochen wird, spricht man von Prioritäten, was bedeutet das? Was sind die Handlungen, die ich vollbringen will, welche Taten?“

Wenn ich vom Tod ausgehend mein Leben zurückverfolgend betrachte: „Welche Handlungen würde ich bereuen, nicht vollbracht zu haben? Würde ich es wirklich bereuen? Was ist das Wichtigste? Was sind die Handlungen, die ich bereuen würde?“

Dann kommt natürlich das Umsetzen von all dem in die Praxis: „Was mache ich heute, jetzt, da ich klarer sehe, wo die Prioritäten in Bezug auf Leben und Tod bei mir liegen? Welche von diesen Prioritäten kann ich schon heute in die Tat umsetzen?“

„Wann gestehe ich mir die Zeit und die Möglichkeit zu, wichtige Dinge zu tun? Nächste Woche? Nächsten Monat?“ Reden wir nicht von Jahren, wir können nicht davon ausgehen, noch viele Jahre vor uns zu haben. Ein weiser Praktizierender denkt an zukünftige Leben, und dank solcher Überlegungen gibt er die Illusion der Wichtigkeit dieses Lebens auf. Er versteht, dass von all dem, was er heute oder in nächster Zeit unternimmt, nur das zählt, was auf lange Sicht sinnvoll ist.

Ein Dharmapraktizierender lebt nicht im Glauben, großartige Projekte über die nächsten zwanzig, dreißig oder vierzig Jahre realisieren zu können. Er wird versuchen, Projekte über zwanzig, dreißig oder vierzig Jahre hin zu führen, ohne jedoch in die Annahme zu verfallen, er würde bis 65 arbeiten, dann endlich Rente beziehen, und dann endlich Zeit haben, Dharma zu praktizieren. Er wird diese Art von Illusion nicht in seinem Geist nähren. Viele Menschen sind mit 65 nicht mehr fähig, intensiv zu praktizieren. Manche sterben vorher.

Es steht geschrieben, dass ein Dharmapraktizierender Pläne für viel kürzere Dauer schmiedet, und in diesen kurzen Zeitabschnitten von ein, zwei oder drei Jahren versucht er die wichtigsten Dinge seines Lebens zu erledigen. Er gibt dem, was wirklich wichtig ist, den Vorrang.

Wir wollen uns jetzt überlegen: „Wenn ich in drei Jahren sterbe, was ist das Wichtigste für mich? Drei Jahre habe ich noch. Das ist ein großes Geschenk! Sicher bin ich mir nicht!“ Wenn wir ein Treffen in drei Jahren ausmachen, werden dann alle wieder

anwesend sein? Wetten können wir da nicht. Denken wir einmal nach: „Was mache ich aus meinem Leben, wenn mir nur noch drei Jahre bleiben?“

Meditation –

Ursache und Wirkung

Buddhas Idee ist, das Leben zu leben, ohne im Todesmoment etwas bereuen zu müssen, so, dass man im Todesmoment auf den Zwischenzustand – Bardo – vorbereitet ist, um dann entweder in die Reinen Bereiche zu gehen, oder seinen Geist auf eine neue, mit Dharmapraxis verbundene Geburt auszurichten. Dafür brauchen wir Verdienste – Verdienste, die durch die Kraft begangener Handlungen das Festhalten an der Idee eines Ich lösen. Das ist hier die Definition von Verdienst.

Jetzt werden wir die Kontemplation etwas präziser ausführen:

Welche Verhaltensweisen sollten wir aufgeben und welche sollten wir fördern, wenn wir uns in geeigneter Weise auf den Tod und auf das, was danach kommt, vorbereiten wollen, um diese positive Kraft zu entwickeln und negative Tendenzen, die uns nach unten ziehen, zu verringern?

Um die Meditation über das, was loszulassen ist, zu vereinfachen, schauen wir uns die fünf Emotionen an. Wir haben wiederholt Handlungen ausgeführt, deren Ursache Unwissenheit, Begierde, Zorn, Eifersucht oder Neid, Stolz oder Hochmut war. Immer wieder haben wir unter dem Einfluss dieser Emotionen Handlungen vollbracht. Wir können also folgende Geisteshaltung einnehmen: „Heute werde ich nicht wieder in das gleiche Verhaltensmuster fallen!“ Wir reden nicht von einem weit reichenden Ideal, das wir in unserem Leben verwirklichen wollen, sondern wir fragen uns: „Welches Verhalten möchte ich heute vermeiden?“

Wir machen diese Meditation mit der Absicht, immer klarer und präziser wahrnehmen zu können, womit wir täglich arbeiten können. Was uns heute noch nicht klar ist, wird es vielleicht morgen sein.

Heute ist Samstag. Wenn ihr bis 17 Uhr bleibt, wird es wenige Möglichkeiten geben, negative Handlungen zu vollbringen. Aber danach? Und in den Pausen? – Man kann andere kritisieren, vor allem die, die nicht anwesend sind, usw. Heute ist also ein einfacher Tag. Nur allein dadurch, dass man bis 17 Uhr hier bleibt, ist man geschützt. Dann kommt der Abend... Da kann man immer noch über andere herziehen, streiten oder ähnliches tun.

Also: Welche Verhaltensweisen will ich heute vermeiden? Wir machen diese Kontemplation jeden Tag, so können wir unsere Entscheidungen verfeinern, können Mittel entfalten, die uns helfen zu vermeiden, was wir an unserem Verhalten nicht für richtig befinden. Manche Verhaltensweisen sind sehr verzwickelt. Es gibt Tendenzen, die uns in die Falle locken, wo wir Dinge tun, obwohl wir die Entscheidung getroffen haben, sie nicht zu tun. Im Moment dreht es sich darum, sie wahrzunehmen und sich zu entscheiden, etwas hinsichtlich dieser Tendenzen zu unternehmen: fünf Emotionen, fünf Möglichkeiten!

Meditation –

Wir werden jetzt zusammen meditieren. Nur einfach da sein, ohne kontrollieren zu wollen, ohne etwas zu verändern, zu fabrizieren oder zu manipulieren. Nur präsent sein. Und das machen wir nun ein ganzes Kalpa, ein Äon lang. Wir hören nie wieder damit auf.

Meditation –

Jetzt kommen wir zur Kontemplation über Dinge, die man machen sollte.

„Was will ich aus diesem Leben machen? Welche Handlungen würde ich gerne in diesem Leben und vor meinem Tode durchführen?“

Um die Dinge konkreter zu gestalten, erdverbundener, wollen wir wieder fünf Bereiche in Betracht ziehen, sie sind der Spiegel der fünf Emotionen, die wir vorher gesehen haben. Es sind letztlich fünf unermessliche Qualitäten, sie sind sehr leicht zu verstehen:

Begierde findet ihre Kehrseite in *Liebe*, Zorn in *Mitgefühl*, Eifersucht in *Freude* – die Freude über die Qualitäten anderer, Stolz findet seine Kehrseite in *Gleichmut*, einer Haltung in der das Ich nicht wichtiger ist als andere. Wenn man sich in Gesellschaft befindet, macht man keinen Unterschied zwischen denen, die einem lieb sind, sich selbst, den anderen und denen, die man nicht so gerne mag. Und die alles untergrabende Emotion, Unwissenheit, findet ihre Kehrseite in *Weisheit*.

Was diese fünf Qualitäten betrifft, können wir uns fragen:

„Wie kann ich die Liebe anfeuern, damit sie in meinem Leben mehr Platz einnimmt?“

„Wie kann ich das Mitgefühl fördern?“

„Welche Verhaltensweisen kann ich verbessern?“

„Was kann ich tun, damit diese Qualitäten sich in meinem Leben hervortun?“

Fünf Bereiche, das ist schon viel. Zum Meditieren reicht es, wenn wir drei in Betracht ziehen. Traditionsgemäß spricht man jedoch von fünf Bereichen.

Viele Texte sprechen von drei Emotionen: Unwissenheit oder Nicht-Beachten, Anhaften und Ablehnen. Doch ich denke, dass es gut ist, von fünf Bereichen zu sprechen, denn Eifersucht und Stolz sind immer gegenwärtig. Wir haben es nötig, die Gegenseite von ihnen, Freude und Gleichmut, zu fördern.

Wir denken jetzt an diese fünf Bereiche und dann schauen wir uns andere Möglichkeiten an.

Meditation –

Ihr werdet merken, dass diese Meditation nicht einfach ist. Wir können an all das denken und fühlen, wie unser Herz warm wird, wenn wir uns fragen, wie wir mehr Präsenz in Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut und Weisheit entwickeln können. Doch wie setzt man das dann wirklich um?

Die Belehrungen Buddhas, Ursachen und Auswirkungen betreffend, beruhen auf der Beobachtung, dass alle Situationen, denen wir begegnen, alle Erfahrungen und Phänomene aus Ursachen und Bedingungen hervorgehen. Auf relativer Ebene heißt das, alles ist ein Spiel: Ursache und Wirkung. Es ist die Interaktion der Phänomene. Kein Phänomen erscheint allein, ohne Ursache und Bedingungen. Alle Situationen, denen wir begegnen, sowohl die Situationen von Leiden als auch die, in denen wir uns wohl fühlen, haben Ursachen und Bedingungen.

Die immer währenden Fragen der Menschheit sind:

„Wie kann ich glücklich sein und Leiden vermeiden?“

„Wie kann ich glücklich sein und die Fähigkeit erlangen, anderen zu helfen, dass sie glücklich sind?“

„Wie kann ich für mich selbst und die anderen Leiden vermeiden?“

Die entsprechende Antwort ist, Ursache und Wirkung zu betrachten, zu sehen, wie die interaktiven Ketten von Ursache und Wirkung funktionieren, und dann die Kontrolle über das Spiel von Ursachen und Wirkung ausüben, indem man die richtigen Daten eingibt.

In diesem Puzzle von Ursachen und Auswirkungen begeht man Handlungen, die die Situation verbessern, sie geeigneter für Glück machen. Wie stellt man das an?

Aus Buddhas Belehrung über die Befreiung vom Leiden geht hervor, wie man den Körper, die Sprache und den Geist auf günstige Art und Weise nutzen kann, um dem Leiden ein

Ende zu setzen, um keine erneuten Ursachen für Leiden zu schaffen sonder eher Ursachen für Glück.

Und obendrein müssen wir auch über das dualistische Glück hinausgehen und auf eine Offenheit zugehen, einen Glückszustand im Geist, der jenseits von Ursachen und Bedingungen liegt. Das ist noch eine andere Etappe, hier dreht es sich um das Allerhöchste, das Nicht-Duale. Doch erst einmal müssen wir unsere Grundsituation verbessern.

Buddhas Belehrung schlägt vor, erst von einem dem Albtraum ähnlichen Zustand in einen Zustand angenehmer Träume überzugehen und dann von diesem Zustand angenehmer Träume in den befreiten Zustand, die Erleuchtung. Dies alles, indem wir Ursache und Bedingungen beobachten, die bestimmte Situationen hervorbringen, und andere Bedingungen schaffen, um andere Auswirkungen zu erhalten.

Es ist unmöglich, aus einem Albtraum in die Erleuchtung zu springen. Ein Albtraum ist, wenn man tief in einer Situation von Leiden gefesselt ist, voller Probleme. Unser Geist wird ständig von Emotionen wie Paranoia, Begierde und Hass davongetragen.

Es ist schwierig, sich vorzustellen, dass eine völlig vom eigenen Leiden eingenommene Person plötzlich die Fähigkeit besitzt, Buddha zu sein. Da fehlen Etappen im Verlauf. Und diese fehlenden Etappen nennt man *'Den Albtraum in einen angenehmen Traum verwandeln'*, angenehm in dem Sinne, dass die Situationen dort offen sind, durch Entspannen, Liebe, Mitgefühl, Freigiebigkeit, usw. Das Leben scheint leicht. Es ist noch immer die Illusion eines Traumes mit dem Gedanken „Ich existiere – die anderen existieren“, Subjekt – Objekt. Da ist immer noch diese Beschaffenheit von Traum, von Illusion. Doch es wird ruhiger, es gibt mehr Raum, und in diesem Raum kann man genau hinschauen, ob da wirklich Objekt und Subjekt sind, man kann durch die duale Natur der Dinge sehen und die Nicht-Dualität entdecken.

Man kann dies unmöglich erreichen, solange man noch voll in Emotionen steckt und leicht in Panik gerät. Diese Arbeit, vorteilhaftere Bedingungen zu schaffen und sich letztendlich von Unwissenheit zu befreien, ist durchführbar, indem man sich das Gesetz von Karma zunutze macht.

Ich werde euch ein Zitat vorlesen, das von Buddha sein könnte, aber von Nagarjuna, einem großen Meister des 3. oder 4. Jh. stammt:

„Begierde, Hass, Unwissenheit und alle Handlungen, die daraus hervorgehen, sind unheilsam. Unheilsame Taten bringen Leiden mit sich und führen zu leidvollen Existenzformen. Die Abwesenheit von Begierde, Hass und Unwissenheit und allen Handlungen, die daraus hervorgehen, sind heilsam. Heilsame Handlungen führen zu angenehmen Existenzformen und zu Glück in allen Leben.“

Ein anderer Text, *'Eine kleine Anleitung zur Achtsamkeit'*, sagt zusammengefasst:

„Durch heilsame Handlungen wirst du zu Glück gelangen. Durch unheilsame Handlungen wirst du dir Leiden schaffen.“

Dies fasst die Kette von Ursachen und Wirkungen der heilsamen und unheilsamen Handlungen zusammen. Indem man auf heilsame Art und Weise handelt, erreicht man Glück. Durch unheilsames Handeln erreicht man Leiden. Auf diese Weise wurde das Resultat vom heilsamen und unheilsamen Handeln ganz klar dargestellt. Die Zitate sind äußerst kurze Zusammenfassungen.

Man kann sich jetzt fragen: „Was ist eine heilsame Handlung? Was ist eine unheilsame Handlung?“

Bevor wir darauf antworten, eine Feststellung: Es kann keinen drastischen Unterschied geben zwischen Ursache und Wirkung: Eine Ursache bringt eine ähnliche Wirkung mit sich. Ein Apfelbaum trägt Äpfel und keine Melonen. Es kann von Ursache zu Wirkung

keine wesentliche Veränderung der Merkmale auftreten. Eine heilvolle Tat oder eine mit offenem Geist begangene Tat kann kein Zumachen des Geistes hervorrufen. Sie führt eher zu mehr Erfahrungen der Geistesöffnung. Dagegen kann man beobachten, wie eine negative, auf Zorn basierende Handlung natürlicherweise mehr Enge und Aggressivität im Geist schafft.

Dies alles muss man selbst überprüfen. Beim Beobachten wird man feststellen, dass sogenannte negative Handlungen nicht unbedingt Leiden mit sich bringen. Wenn ich in einem Laden z.B. ein schönes Stück klaue, freue ich mich! Ich habe Gefallen daran, und wenn mich keiner erwischt, kann ich die negativen Auswirkungen nicht sehen.

Um unsere Untersuchung klarer zu gestalten, stellen wir uns vor, wie wir diese Handlung noch und noch wiederholen. Was geschieht in unserem Geist, wenn wir ein Jahr mit Stehlen verbringen? Wird unser Geist offener oder schließt er sich? Empfinden wir mehr Glück oder nicht? Wir wollen auf diese Art erforschen.

Wir brauchen die Kette von Ursache und Wirkung nicht einmal über einen langen Zeitraum hin beobachten. Die Gewohnheit, andere zu bestehlen, hat zur Folge, dass unser Eigentum nicht respektiert wird, dass wir selbst von Bekannten oder Unbekannten bestohlen werden. Da braucht man nicht nach dem Resultat in andere Leben schauen zu wollen – das machen die Buddhas für uns.

Was wir machen, ist: unser Leben durchsuchen. Heilvolle Handlungen von Körper, Rede und Geist öffnen den Geist, sie weiten ihn. Je offener wir sind, umso glücklicher sind wir. Je mehr Raum da ist, umso mehr Liebe und Mitgefühl gibt es. Je heilsamer Handlungen sind, umso positiver ist das Resultat.

Durch negative Taten hingegen schließt sich der Geist, er wird eng und erzeugt mehr Ängste. Wir haben mehr zu verbergen und fühlen uns weniger behaglich. Wir können es selbst in unserem Geist beobachten, es läuft unter unserer Nase ab.

Wenn wir diese Kette von Ursachen und Wirkungen beobachten, begrenzen wir unsere Beobachtung nicht auf den Moment, der direkt auf die Handlung von Körper, Rede oder Geist folgt. Es kann sein, dass wir uns nach einem Diebstahl sehr wohl fühlen. Betrachten wir unseren Geisteszustand ein paar Tage später: Ist uns wohl, wenn jemand an die Tür klopft und wir nicht wissen, wer es ist?

Wir beobachten alle Geisteszustände in Verbindung mit diesem Diebstahl. Wir beobachten, was aus unserer Handlungsweise auf lange Sicht hervorgeht. Das ist nur in unserem eigenen Geist möglich, nicht mit dem anderer. Man kann bei anderen beobachten, wie sie sich in Folge ihrer Verhaltensweisen entwickeln, doch wir können da nie sicher sein. Aber in unserem eigenen Geist können wir wirklich sehen, wie unser Geist sich öffnet, wenn wir auf Offenheit ausgerichtet handeln, und wie er immer enger wird, wenn wir abgebrüht und gefühllos handeln. Wir können all das selbst herausfinden.

Wir wollen jetzt ein paar Minuten lang kontemplieren.

Meditation –

Wir wollen bei dieser Kontemplation bleiben, um sie zu vertiefen, um den sensiblen Punkt zu berühren. Den Punkt, an dem sie uns zu einer derart scharfsinnigen Einsicht bringt, dass sich unsere Wahrnehmung der Welt, unser Verhalten ändert.

Viele unter euch hören diese vorbereitenden Gedanken nun schon seit vielen Jahren, doch die Faszination für Samsara und die Art, damit umzugehen hat sich nicht verändert. Wir suchen weiterhin das Glück außerhalb, wir denken immer noch, jemand wird uns ins Glück führen. Wir sind immer noch voller Illusionen, weil wir die Dinge nicht richtig untersucht haben, und wir beschwerten uns über unsere gegenwärtige Situation. Wir finden, dass es ungerecht ist, so viel Leiden durchstehen zu müssen. Wir denken, dies sollte anders sein, doch schaffen wir nicht die Ursachen für eine andere Situation.

Diese Veränderung kann dank der vier vorbereitenden Gedanken stattfinden: *lo-dog nampa shi* – *shi* heißt vier, *nampa* Reflexion und *lo-dog* was den Geist dreht. *Dogpa* heißt völlig umkehren und *lo* ist die Geisteshaltung. Diese Kontemplation stürzt unsere innere Haltung um, unsere Art, das Leben wahrzunehmen und es zu leben.

Das ist der Grund, warum alle Meister der vergangenen Zeiten uns noch und noch mit der Nase auf diese vier grundlegenden Gedanken gestoßen haben. Immer wieder kommen wir darauf zurück, denn sie sind äußerst wichtig. Ihr wisst sicher, dass diese Anweisungen des 9. Karmapa als ein Handbuch für Meditation geschrieben wurden, und ein Drittel der Unterweisungen des ersten Teils bezieht sich auf die vier grundlegenden Gedanken.

Ohne die vier Gedanken kann man keine tiefgehende Meditation praktizieren. Das ist bei allen buddhistischen Schulen gleich. Der Name der Praxis verändert sich, doch es dreht sich immer um die gleiche Kontemplation – und sie ist es wert. Das Verstehen der menschlichen Existenz, der Vergänglichkeit, des Todes, von Karma, vom Leiden usw. bringt uns zum wirklichen Zufluchtnehmen. Das ist in allen Traditionen gleich.

Genau genommen, lade ich euch dazu ein, euch Fragen zu stellen:

„Was möchte ich heute und morgen vollbringen?“

„Welchen Handlungen und Haltungen möchte ich heute und morgen Vorrang geben?“

Wir reden da nicht von weiter Zukunft. Wir reden von diesem Wochenende, an dem wir vielleicht unsere(n) Partner(in) treffen werden, unsere Kinder, unseren 'besten Freund'...

„Welches sinnvolles Handeln finde ich wert zu unterstützen?“

„Was erscheint mir als ein nicht zu großartiges Ideal, um es verwirklichen zu können?“

„Für welche kleinen Schritte bringe ich den Mut auf, sie zu gehen?“

Ich gebe euch fünf Minuten zum Nachdenken.

Meditation –

„Was könnte ich heute oder morgen tatsächlich tun, um mehr Offenheit in meinen Geist und mehr Freude und Glück in die Welt zu bringen, um die Befreiung zu ermöglichen?“

Jetzt fehlt uns nur noch eine Möglichkeit, von diesen Wünschen zu ihrer Verwirklichung zu gelangen. Im Moment verändern Wünsche noch nicht unser Leben und unsere Art zu handeln. Wir brauchen ein Mittel, um uns dieser Absicht in konkreten Situationen bewusst zu sein. Später sehen wir, dass wir noch etwas brauchen, doch die nächste Meditation ist folgende:

„Was kann ich tun, damit ich mich in gegebener Situation an meine Absicht erinnere?“

„Wie kann man die nötige Aufmerksamkeit herbeiführen, um sich der augenblicklichen Situation bewusst zu sein?“

Wir wollen darüber nachdenken. Dann machen wir eine Rederunde, um zu sehen, was wir machen können, um uns im richtigen Moment an unsere Absichten zu erinnern – kleine Mittel, kleine Hilfen.

Reflexionen und Fragen – Antworten

Teilnehmer: Man könnte eine Situation visualisieren, um sich darauf vorzubereiten, bei gegebener Zeit auf positive Weise zu reagieren.

Lama Lhundrup: Man kann tatsächlich eine Situation visualisieren, die schwer zu handhaben ist, und sich seine positive Reaktion in dieser Situation vorstellen.

Teilnehmer: Man sollte vielleicht eine grundlegende Aufmerksamkeit verankern, die es erlaubt in gegebenen Situationen wirklich präsent zu sein. Und in Momenten von Unaufmerksamkeit, geht es darum, das Achtsamsein schnell wieder zu etablieren – z.B. durch bewusstes Atmen – um mit dem, was angestrebt wird, die Verbindung wieder herzustellen.

Lama Lhundrup: Dafür muss man lange meditiert haben.

Teilnehmer: Es ist notwendig, uns der Auswirkungen unserer Handlungen in Bezug auf die anderen bewusster zu werden, um zu vermeiden, Leiden bei ihnen auszulösen.

Lama Lhundrup: Dabei dreht es sich um die im Dharma als dritte Form gelehrt Achtsamkeit: Die Achtsamkeit *nach* der Handlung, sich nicht nur um die Gegenwart und die Zukunft zu kümmern, sondern zurückzuschauen, um aus vergangenen Handlungen zu lernen und sich in der Zukunft verbessern zu können.

Die beiden anderen Formen der Achtsamkeit sind (1) die Achtsamkeit *bevor* man eine Handlung ausführt und (2) die Achtsamkeit *während* der Handlung selber.

Teilnehmer: ... Frage in Bezug auf Objekte als Erinnerungsstütze.

Lama Lhundrup: Man kann Objekte, die einen symbolischen Wert besitzen, als Erinnerungsstütze benutzen. Alle Objekte sind da willkommen. Man kann z.B. sagen: „Heute lege ich dieses Armband an, denn ich muss mich unbedingt an eine bestimmte Sache erinnern.“ Auf diese Art kann man kleine Dinge benutzen, die einen täglich an Aufmerksamkeit erinnern. Es gibt da viele Möglichkeiten. Eine Mala kann diese Funktion erfüllen, doch kann sie auch das Gegenteil bewirken, wenn sie dauernd getragen wird. Diese Objekte können bei uns einem symbolischen Sinn entsprechen und uns helfen, uns mit unserem Vorhaben zu verbinden.

Teilnehmer: Wie ist es mit einer als inspirierend empfundenen Person als Anklang der Aufmerksamkeit?

Lama Lhundrup: Man kann z.B. „Karmapa Tschanno“ verwenden, doch nicht um des Namens willen, sondern weil der Name eine Botschaft trägt. Man kann auch ein Mantra nehmen: OM MANI PEME HUNG. Es gibt Leute, die sich innerlich ihrem Lama zuwenden, ihn beim Namen nennen und sich dann so verhalten, wie der Lama es getan hätte.

Teilnehmer: ... Aufrichtigkeit und Kraft von Motivation in Momenten, in denen man einen Beschluss fasst oder ein Anstreben definiert.

Lama Lhundrup: Es dreht sich dabei um die Kunst, Samen ganz tief zu legen. So etwas wird im Dharma oft benutzt. Z.B. wenn gesagt wird, dass es nicht ausreicht, Wünsche nur zu denken. Man muss sie laut ausdrücken, formulieren, sie vor dem Altar zum Ausdruck bringen, einem Freund gegenüber oder – damit sie mehr Kraft bekommen – dem Lama mitteilen, vor der Stupa. Man muss den Samen derart tief legen, mit ganz vielen verschiedenen Stützen und Zeugen, damit sich der Wunsch erfüllt, wenn die Zeit reif ist.

Wenn man z.B. auf tiefgehende Art Zuflucht nimmt, ist das Ziel, dass diese Verbindung im Bardo wieder aufsteigt. Wenn der Zufluchtssamen nicht tief genug in unserem Wesen steckt, gibt es weniger Chancen, dass er nach dem Tod im Zwischenzustand aufgeht. Um das zu ermöglichen, muss der Same ganz tief in uns verwurzelt sein.

Teilnehmer: Darstellung von einer problematischen Situation mit starken Aggressionen, die schwer zu bezwingen sind.

Lama Lhundrup: Alle Ratschläge, die man zur Schwächung von Aggressivität geben kann, tragen das Risiko in sich, in dem Moment, in dem die Aggressivität aufsteigt,

fehlzuschlagen. Da sollte man mehr am Hintergrund der Situation arbeiten, an der Art, wie man sich in die Situation begibt, die Grundausrichtung zurechtlegen. Wenn man zudem sehr vorsichtig ist, hilft dies sicher auf lange Zeit hin.

Teilnehmer: Wenn Aggressivität aufsteigt, mache ich Wunschgebete und bitte um Unterstützung, um Hilfe zu bekommen.

Lama Lhundrup: Das ist ganz wichtig! Vielleicht unterschätzt ihr die Kraft der Wünsche. Wenn ihr im Falle von extrem schwierigen Situationen ganz intensiv um Hilfe bittet, damit dem ein Ende bereitet wird, dass irgendetwas auftritt und die Situation verändert und das Schlimmste verhindert wird, könnt ihr sehen, wie ihr durch die Kraft der Zuflucht Unterstützung bekommt.

Teilnehmer: Aussage über zornvolle Situationen, in denen versucht wird, durch innere Sammlung zu sehen, wie der Prozess des Zornes abläuft, um die Projektion von Aggressivität auf andere zu vermeiden.

Lama Lhundrup: Diese Vorgehensweise ist absolut begründet, sie entspricht dem Dharma. Wie bei einer Allergie werden die allergischen Punkte desensibilisiert. An dieser Emotion z.B., die so leicht ausgelöst wird, sobald jemand unsere kindlichen Identifikationsobjekte angreift, arbeiten wir, bis wir fähig sind, sogar Situationen, die noch provozierender sind, zu ertragen. Das ist wesentlich effizienter, als sich durch eine Art von Achtsamkeit zu schützen, die letztlich im Widerspruch zu der Situation steht, der wir ausgeliefert sind. Man braucht sich nicht groß zu schützen, man ist weniger verletzbar.

Es dreht sich bei diesem Vorgehen darum, Situationen zu identifizieren, in denen andere uns foppen.

„Was für eine Situation ist das, und was löst sie in mir aus?“

„Welche Identifikation reagiert da?“

„Womit identifiziere ich mich gerade, um derart berührt zu werden, dass ich unbedingt reagieren muss?“

Wenn wir diese Punkte identifiziert haben, entspannen wir uns völlig und lassen diese ganze Identifikationsgeschichte los. Was für eine Arbeit! Doch ist es die Arbeit, die gemacht werden muss.

All das befindet sich in den Belehrungen über Karma. Da gibt es einen ganzen Berg Arbeit zwischen der Idee, sich ändern zu wollen, und der Tatsache sich zu ändern.

Teilnehmer: Ich könnte mir vorstellen, mich als Feuer speienden Drachen zu visualisieren, wobei das Feuer den Zorn repräsentiert.

Lama Lhundrup: Das bringt uns zu einer anderen Art, mit schwierigen Situationen umzugehen, zur Visualisation, Bilder zu finden, die uns anstoßen, unser Verhalten zu ändern. Man kann an Feuer denken, an Weisheitsfeuer, das alle Konzepte verbrennt. Wenn Zorn sich in Weisheitsfeuer wandelt und Weisheitsfeuer alle unsere Konzepte verbrennt, brauchen wir nicht mehr zornig zu sein. Um dies zu ermöglichen, muss die Visualisierung tief in uns verankert sein.

Man kann auch eine Visualisierung benutzen, die hilft, den Geist zu öffnen. Wenn jemand mich anschreit, visualisiere ich mich als Tschenresi. Was gibt es da noch zu verteidigen? Tschenresi hat es nicht nötig, sich zu verteidigen! Ich kann auch die andere Person als Gottheit visualisieren. Dadurch wird ein großer Teil des Festhaltens an dieser Situation aufgehoben. Nur muss man darauf vorbereitet sein, im entsprechenden Moment die Visualisation machen zu können. Man muss sie gut kennen, praktizieren. Wenn wir wollen, dass die Visualisation so funktioniert, wie wir wollen, muss man trainieren. Die Visualisation manifestiert sich nicht einfach so.

Teilnehmer: Wir könnten das Leiden von der Person, die regelmäßig Zorn bei uns auslöst, verstehen lernen, um bei Konfrontationen besser damit umgehen zu können.

Lama Lhundrup: Dabei dreht es sich ebenfalls um einen im Dharma gelehrtten Aspekt: Ein tiefes Verständnis der Situation schaffen, vor allem, wenn sie sich wiederholt, denn damit ist es besonders interessant zu arbeiten. Dank dieser Arbeit bin ich fähig, dieses Verständnis als Stütze zu benutzen, wenn die Situation wieder auftaucht. Wenn mich z.B. jemand angreift, werde ich ihn nicht als jemanden betrachten, der fähig ist, eine freie Wahl zu treffen, sondern ich kann verstehen, dass seine Zerstörungswut auf Emotionen beruht, dass er von seinen Emotionen gefesselt ist, und unter deren Einfluss völlig unberechenbar handelt. Ich empfinde Mitgefühl für ihn, statt nur an meine Selbstverteidigung zu denken.

Man muss sich die Zeit auf dem Meditationskissen nehmen, durch diese Gedankengänge hindurchzugehen.

Teilnehmer: Situationen, die uns unsere Emotionen aufzeigen, sind ja sehr hilfreich für uns.

Lama Lhundrup: Hier dreht es sich um die Sichtweise, Situationen als den Lama wahrzunehmen. Das ist ein weit reichendes Thema: Der Lama, der uns unsere Emotionen aufzeigt, der Lama, der uns hilft, unser Karma zu reinigen, der Lama, der uns Situationen zeigt, die es uns erlauben, tiefer loszulassen... Unsere Haltung gegenüber und in Situationen verändert sich.

Teilnehmer: Welche unheilsamen Handlungen bringen Angst und Qual mit sich?

Lama Lhundrup: Heute Morgen sprach ich von Diebstahl und der Angst, entdeckt zu werden. Soweit ich weiß, führen alle Handlungen, die nicht Liebe und Mitgefühl als Ursache haben, sonder das Festhalten an einem Ich, zu Angstzuständen. Das ist so, weil wir letztlich wissen, dass egozentrisches Verhalten nur dem persönlichen Wohlbefinden dient und nicht dem der anderen. Das Resultat ist ein unbehagliches Gefühl von schlechtem Gewissen, von Schuld, von der Hoffnung, dass es keiner merkt, von der Hoffnung, nicht entdeckt zu werden. Da gibt es also Beklemmung, die leichteste Form von Angst. Es kann natürlich auch zu starken Angstgefühlen führen. Wenn wir an Handlungen denken, die auf Aggressivität basieren, so führen diese zu allen möglichen Formen von Nachträumen, wie dem Gefühl verfolgt oder angegriffen zu werden, Feinde zu haben, usw. Das ist ganz typisch für die gröbere Ebene.

Teilnehmer: Ich hatte schon als Kind viele Angstzustände und Befürchtungen.

Lama Lhundrup: Ich kann natürlich nicht wissen, wo die Ursache dafür liegt, doch sicher ist, dass es sich um einen Zustand handelt, in dem man völlig mit sich selbst beschäftigt ist, ein sehr starkes egoistisches Anhaften. Man identifiziert sich mit einem verwundbaren, schwachen Ich, das Schutz benötigt. Diese Art von Identifikation kann sehr intensiv sein und zu starken Angstzuständen führen.

Teilnehmer:?

Lama Lhundrup: Um die Bedeutung von beständig und unbeständig klarzustellen: Unbeständig im buddhistischem Sinne bedeutet Veränderung von Moment zu Moment. Die Liebe zu meinen Eltern z.B. ist nicht etwas Beständiges. Sie kann sich ändern, denn es reicht, dass etwas passiert und meine Aufmerksamkeit auf sich zieht, so dass ich nicht mehr an die Liebe zu meinen Eltern denke, sondern an etwas Anderes. Diese Liebe ist also – selbst wenn ich den Kontakt zu ihr wieder herstellen kann – unbeständig in Bezug auf das, was sich im Moment gerade abspielt. Sie ist einen Moment lang gegenwärtig und im nächsten ist sie es nicht mehr, selbst wenn sie von gleicher Art zu sein scheint, wenn sie sich wieder manifestiert. Wenn ich genauer hinschaue, wie ich diese Liebe empfinde, stelle ich fest, dass sie sich in verschiedenen Momenten nicht immer auf die gleiche Art manifestiert. Es ist nicht die gleiche Liebe. Sie ist immer ein bisschen anders, selbst wenn es sich um das gleiche Gefühl handelt.

Was die Werte innerhalb einer Gesellschaft betrifft, die Geschichte einer Gesellschaft, die Kriege hervorruft, die von einer Generation auf die andere übertragenen Werte, auf kultureller Ebene... dies alles scheint relativ konstant und beständig zu sein. Doch auch da finden wesentliche Veränderungen statt, die Werte verändern sich schrittweise. Die geschichtlichen Erinnerungen einer Nation verändern sich auch, diese Erinnerungen, die ausmachen, dass eine Gruppe von Menschen eine andere als Feinde betrachtet. Zum Beispiel Deutschland und Frankreich – zwei Feindesländer können Freunde werden.

Was vom Standpunkt der Beständigkeit aus gesehen als konstant erscheint, ist es in Wirklichkeit nicht. Es ändert sich, langsam aber sicher.

Teilnehmer: Frage in Bezug auf im Geist geschaffene Verbindungen zwischen einer bestimmten Situation und Glücksempfinden.

Lama Lhundrup: Es dreht sich dabei um im Geist geschaffene Fixierungen oder Verbindungen wie: „Wenn ich mit der Person zusammen wäre, wäre ich glücklich!“ oder: „Wenn ich in den Bergen wäre, wäre ich glücklich!“ Wir funktionieren letztendlich in Verbindung mit Erinnerungen. Wir waren in den Bergen und haben dort eine glückliche Zeit gehabt. Das ist eine Tatsache. Doch was ist passiert, als wir in den Bergen waren? Wir haben unsere Arbeit hinter uns gelassen. Was wir hinter uns gelassen haben, spielt also auch eine Rolle. Wir sind gewandert, die Luft war frisch und klar, die Sonne schien, wir haben tief durchgeatmet, uns geöffnet, unsere Sorgen hinter uns gelassen... Wir haben also einen Glückszustand erfahren. Nachher kann man sagen: „In den Bergen zu sein, hat mich glücklich gemacht.“ Doch letztendlich ist es das Zusammenfügen von verschiedenen Umständen, die unser Offensein ermöglicht haben.

Mit den Menschen ist es dasselbe: Wir befinden uns in Situationen mit Menschen, die uns ein Gefühl von Glück vermitteln. Was passiert, dass wir uns öffnen können, wenn wir mit diesen Menschen zusammen sind und mit dieser Art zu kommunizieren? Wir entspannen uns und die Dinge erscheinen leichter, wir fühlen uns glücklich. In diesem Zusammenhang dreht es sich darum, auf dem Weg im Buddhismus nicht dem Glauben zu verfallen, unser Glück würde von Menschen, mit denen man Glück erfahren hat, ausgelöst. Es entsteht durch alle Situationen, in denen man sich entspannen kann. Der buddhistische Weg ist ein Weg von Entspannung und Öffnung des Geistes. Wir müssen lernen, von äußeren Umständen unabhängig zu sein und die Fähigkeit entwickeln, uns in jeder Art von Situation entspannen zu können: Berge, Ebene, mitten in einer Menge, bei der Arbeit, zu Hause. Wo immer wir sind, unser Entspannt-Sein hängt nicht von der äußeren Situation ab. Wir finden das Entspannt-Sein im Inneren. Das nennt sich '*Das im inneren Kern liegende Glück entwickeln*'. Das ist auch der Kern der Meditation: sich entspannen und die Dinge von innen her kommen lassen.

Teilnehmer: Zur Willensfreiheit. Sind wir dazu bestimmt, unseren Albtraum zu leben oder können wir ihn in einen guten Traum wandeln?

Lama Lhundrup: Es ist möglich, wenn wir den winzigen Raum, über den wir verfügen, nutzen, um ihn zu vergrößern. Das ist der Weg zur Buddhaschaft. Da ist man 100% frei und hat großen Spielraum bei seinen Entscheidungen. Man kann nie voraussehen, wie ein Buddha reagieren würde. Werden wir ihm gegenüber aggressiv, weiß man nie, was zurückkommt. Es ist nicht vorhersehbar. Man kann nur davon ausgehen, dass es wird zum Wohle der Wesen sein wird. Alle anderen Wesen sind völlig berechenbar. Der völlig voraussehbare Weg zur Buddhaschaft ist der Weg des Dharma.

Teilnehmer: Wie können wir mit dem Karma, das auf uns zukommt, umgehen? Wie können wir uns darauf vorbereiten?

Lama Lhundrup: Der Dharma schlägt vor, es von vorne herein zu akzeptieren, sich zu sagen: „Ich weiß, dass ein Berg von Karma auf mich wartet, ich akzeptiere es und bin bereit da durchzugehen. Auf dass es sich jetzt manifestiere, sodass ich es schnell mit Dharmapraxis reinigen kann! Mithilfe des Dharma komme ich in diesem Leben schnell da

durch und kann Freiheit erlangen, die Buddhaschaft.“ Es sind de facto die Tendenzen, dieses Karma, das uns daran hindert, völlig frei zu sein.

Bis zum nächsten Mal bitte ich euch, eure Gedanken jeden Tag auf folgende Themen zu richten:

„Welche Handlungen möchte ich heute und morgen begehen?“

Seid bitte präzise und fügt diese Reflexion bei:

„Wie kann ich die Sicherheit erlangen, im entsprechenden Moment daran zu denken, was ich in meinem Leben ändern will, und daran, wie ich es ich tun will?“

Wir haben Beispiele aufgezeigt, wie z.B. bei der Begegnung einer bestimmten Person sofort *Tonglen* zu praktizieren. Versucht, euch ganz klar darüber zu sein:

„Mit dieser Person habe ich ganz besonders viele Schwierigkeiten, ich möchte das ändern. Ich mache sofort Tonglen, sobald ich diese Person treffe!“

Oder aber:

„Sobald mein Wecker läutet, stehe ich auf!“

Widmung

Meditationstag – 5. Juni 2004

Meditation über den Teufelskreis bedingten Daseins

Um vollständig hier anzukommen, wollen wir erst einmal meditieren.

Nehmt eine bequeme Haltung ein, den Rücken gut gestreckt. –

Die Meditation, die ich euch vorschlage, ist einfach, hier an diesem Platz anzukommen, ohne nach etwas Bestimmtem zu suchen, nur wirklich präsent sein. –

Der Körper bietet sich dafür als wertvolle Stütze an. Wir können ihn benutzen, um wirklich präsent zu sein. Oft benutzen wir den Atem, doch wir können auch unsere Körperhaltung mit den damit verbundenen Empfindungen benutzen, das Fühlen oder Wahrnehmen von unseren Schultern, vom Rückrat,... Wir machen uns mit offenen Sinnen dafür zugänglich. –

Die Augen bleiben offen, wir schließen den Gesichtssinn mit ein. Wir suchen nach keiner speziellen Meditationserfahrung. –

Meditieren heißt präsent sein, nichts anderes sein wollen, als was wir üblicherweise sind, völlige Gegenwärtigkeit, völliges 'Hier und Jetzt', ohne Ablenkung. Wahrnehmen, was abläuft, ohne zu bewerten und ohne den Gedankenketten zu folgen. –

Sobald wir merken, dass wir abgelenkt oder von etwas Bestimmtem angezogen werden, kommen wir auf ein einfaches Präsent-Sein, auf die Atmung zurück. –

Einfach nur da sein, gegenwärtig sein, ist die Basis der buddhistischen Meditation. Wenn wir noch nicht erleuchtet sind, dann deshalb, weil wir noch nicht genügend Aufmerksamkeit für das, was da ist, entwickelt haben. –

Die mit unserer Anwesenheit verbundene Aufmerksamkeit ist gespalten, begrenzt. Dadurch entgeht uns ein Teil von dem, was sich wirklich hier abspielt, oder sogar alles. Zudem gibt es – selbst wenn wir gegenwärtig sind – noch Filter in unserer Wahrnehmung. Sie werden in der buddhistischen Fachsprache *Schleier* genannt. Manchmal spricht man von *emotionalen*

Schleiern, doch sie haben auch Unwissenheit als Ursache, einen Glauben, der uns daran hindert, wirklich wahrzunehmen, was passiert.

Diese Schleier werden vom Karma produziert. Das haben wir an den letzten drei Meditations-
tagen gesehen. Wir haben uns recht intensiv mit Karma befasst. Karma bedeutet: Handlungen
mit Körper, Rede und Geist begehen, die Tendenzen hervorbringen, in der Zukunft auf
gleiche Art zu denken und zu handeln.

Man könnte es mit Ackerfurchen vergleichen: Je tiefer man pflügt, um so tiefer dringt man in
den Boden ein. So entstehen karmische Tendenzen. Es fängt mit einem kleinen Gedanken an:
„Vielleicht existiere ich ja getrennt von den anderen“. Es fängt immer auf diese Weise an:
„Ich und die anderen“, „Ich und meine Emotionen“, „Ich und meine Erfahrungen“ ... Die
Wirklichkeit immer aus diesem Blickwinkel zu betrachten, schafft tiefgründige Tendenzen.
Um da herauszukommen, um eine andere Sichtweise, eine völlig neue, frische Vision er-
reichen zu können, meditieren wir.

Das ist der Sinn von Meditation: aus den üblichen Tendenzen herauszukommen. Wir werden
nicht mit denen anfangen, die am tiefsten sitzen, sondern damit, uns zu entspannen. Gerade
jetzt hier, empfinden die einen es als kalt, die anderen als warm. Wenn man sofort reagiert –
„Mir gefällt das!“ – „Mir gefällt das nicht!“ – verlieren die Dinge an Klarheit. Unsere Wahr-
nehmung von dem, was ist, wird durch die emotionale Reaktion getrübt. Das ist das Räder-
werk, in dem sich unser ganzes Leben abspielt: unser ganzes Leben lang verhindern unsere
Bewertungen und das Festhalten, dass wir die Erfahrung global, mit verschiedenen Blick-
richtungen wahrnehmen können. Wir meditieren also, um eine panoramische Sicht zu ent-
wickeln.

Ich hatte euch zwei Aufgaben gegeben.

Die erste bestand darin, immer Gegenwärtigkeit zu praktizieren. Und das ist gar nicht so ein-
fach.

Die andere bestand darin, sich jeden Tag zu fragen: Da alle meine Handlungen eine Auswir-
kung auf die Zukunft haben werden:

Wie will ich den heutigen Tag verbringen?

Welche Handlungen will ich heute begehen, mit dem Wissen, dass sie in meinen zukünftigen
Leben Tendenzen und bestimmte Formen der Wahrnehmung schaffen werden, usw.?

Wie will ich sterben?

Was will ich heute unternehmen, um mich auf den Tod und zukünftige Leben vorzubereiten?

Aussagen von TeilnehmerInnen:

*Teilnehmerin: Durch Meditation in Zurückgezogenheit kann ich die Praxis in die Beziehun-
gen mit anderen integrieren.*

Lama Lhündrup: Darin liegt ein interessanter Punkt der Praxis. Wir meditieren nicht, um zu
meditieren; wir meditieren, um bei allem, was wir unternehmen, Präsent-Sein zu entwickeln,
vor allem bei Begegnungen mit anderen Menschen.

Über dieses Thema wollen wir jetzt meditieren. Wir suchen uns eine Begegnung mit einer
Person aus, die eine Herausforderung für uns darstellt, egal welche. Es kann Anhaftung, Ab-
lehnung, die große Liebe sein oder Hader, oder es kann sehr angenehm sein. Wir stellen uns

diese Situation vor und stellen uns vor, wie wir in dieser Situation mehr Präsenz entwickeln könnten.

Ihr könnt aber auch die aktuelle Situation benutzen und gerade nur im 'Hier und Jetzt' sein. Oder ihr könnt euch an die Fahrt hierher erinnern, oder – „Hätte ich beim letzten Gespräch, das ich heute Morgen geführt habe, aufmerksamer sein können?“

Es ist ganz einfach. Ihr braucht nichts Besonderes zu suchen, nehmt eine Situation, die eine große Herausforderung für euch darstellt. Diese wird die Verbindung zwischen Meditation und Praxis im Laufe des Tages erzeugen. Ihr trainiert z.B. auf dem Kissen, bei der morgendlichen Meditation, bevor ihr zur Arbeit geht. – Eine Viertelstunde Meditation, ohne spezielles Thema, präsent sein mit offenen Sinnen. Dann versucht ihr dieses Präsent-Sein bei allem, was ihr unternimmt, aufrecht zu erhalten, besonders in den Situationen, in denen man viel Karma schafft: Durch Reden oder den Austausch mit anderen entsteht eine starke Kraft.

Meditation –

Es ist natürlich nicht möglich, sich eine lange Zeit hindurch eine Situation vorzustellen. Das schaffen wir nicht. Ich nehme an, ihr habt es nicht länger als zehn Minuten geschafft. Aber entspannt im einfachen Dasein verweilen, das ist unbegrenzt lange möglich. Es hängt mehr von einer inneren Haltung ab. Je mehr man in der Gegenwart ist, umso natürlicher wird es; es wird zur Gewohnheit.

Als ihr euch die Begegnung mit einer Person vorgestellt habt, habt ihr euch gleichzeitig vorgestellt in dieser Präsenz zu sein, in der ihr nicht mit Ablehnung, Anhaftung oder einer Bewertung reagiert, und das hat euch sicher Raum gegeben. Könnt ihr spüren, was es ausmacht, ein wenig Raum zu haben?

Das Grundprinzip der Praxis ist, aus dem Schema der automatischen Reaktionen herauszukommen: bei dem zu sein, was gerade abläuft; gut zu verstehen, was der andere sagen will; den Raum wahrzunehmen, den er mir gibt; sehen, wie er sich bewegt, wie er ist; uns selbst wahrzunehmen, schauen, unsere Gedanken beobachten ohne sofort zu reagieren, sich Raum zu lassen. Und das ist sehr, sehr schwer. Deshalb brauchen wir viel Training, tägliches Training. Wenn wir keine Lust haben, uns hinzusetzen, sollten wir Präsenz beim Gehen entwickeln; wenn wir essen, Präsenz beim Essen. Wir sollten uns wirklich bewusst sein, was da gerade im Austausch mit anderen abläuft. Wir sollten uns Mühe geben, die Gedanken an Vergangenes und Projektionen in die Zukunft fallen zu lassen, die sich ständig in unsere Wahrnehmung einschleichen.

Teilnehmerin: Bei mir ist es so, dass verschiedene Personen jeweils anders auf mich wirken, wenn ich mit ihnen spreche.

Lama Lhundrup: Genau das ist Praxis, das festzustellen. Du hast festgestellt, dass du manchmal Menschen, die in deiner Nähe sind, nicht spürst. Es ist, als gäbe es keine Verbindung. Wahrscheinlich bist du da noch nicht offen genug. Da fragt man sich: „Wer ist das nun wirklich?“ – ohne Bewertung, nur wahrnehmen.

Im anderen Fall wird man sich gewahr, dass man zutiefst berührt ist. Wenn ich mit einer bestimmten Person bin, fängt etwas in mir zu schwingen an: bei diesem Gefühl bleiben, ohne Bewertung. Es ist weder gut noch schlecht, es ist einfach so. Dies kann ich als Grundlage für meine Arbeit nehmen. Wenn etwas in mir sofort anfängt zu schwingen, kann ich auch noch

weitergehen: „Habe ich Anhaftung an diese Person? Lehne ich sie ab? Bin ich schon völlig in der Reaktion?“

Wenn keinerlei Schwingung in uns ausgelöst wird, können wir schauen: „Kann ich mich noch weiter öffnen, um den anderen wirklich wahrzunehmen, um den Austausch praktizieren zu können?“ Wir können nachschauen, doch die Meditation besteht lediglich in der Wahrnehmung. Wir sind hier ungefähr 50 Personen im Raum. In einer solchen Situation entstehen sofort Interaktionen mit gewissen Personen. Bei einigen ist es: „Ach nein, die nicht! Ach, der auch nicht!“ Es passiert ziemlich automatisch. Das sind schon karmische Reaktionen.

Gegenwärtig sein heißt: ‚Ich bin bewusst, ich nehme alles wahr, ich begeben mich ganz in die Präsenz und schaffe keine Kette von Anhaftungs- und Ablehnungswiederholungen. Nur gerade da sein.‘ Man kann Wünsche machen und sein Herz für Liebe und Mitgefühl öffnen, doch wir brauchen das nicht zu erzwingen.

Zuerst dreht es sich darum, präsent zu sein. Dann können wir schauen, welche Handlungen wir begehen wollen: ob wir eine innere Praxis machen wollen, ob wir etwas sagen wollen oder ob wir etwas Bestimmtes machen wollen. Doch vorerst sollten wir unser Zentrum auffindig machen, gegenwärtig sein; sonst wird unsere innere 'Körper-Rede-Geist-Achse' von unseren Emotionen bestimmt. Wir werden nicht frei und ausgeglichen sein, sondern automatisch reagieren, spontan. Diese Spontaneität ähnelt jedoch einem Gefängnis. Es ist kein wirklich spontanes Verhalten, denn es gibt da keine Freiheit.

Dies ist genau das Thema der drei letzten Meditationstage, und wir versuchen zu verstehen, wie notwendig es ist, in der Gegenwart achtsam zu sein, um immer freier handeln zu können. Machen wir uns da keine Illusionen: Frei zu handeln ist äußerst schwierig, denn das würde bedeuten, dass unser Verhalten nicht von Tendenzen bestimmt wird.

Meditation über den Teufelskreis bedingten Daseins

Es ist die Fortsetzung von dem, was wir bisher gesehen haben. In diesem einfachen Gegenwärtig-Sein betrachten wir jetzt, was wir normalerweise nicht sehen wollen. Wir werden uns die vom Buddha als defekt bezeichnete Seite von Samsara anschauen.

Wir tun dies, um nicht in der Illusion von dem zu bleiben, was wir erleben. Wir könnten auch die Glück bringende Seite des Lebens betrachten, doch um das Blind-Sein zu vermeiden, schauen wir uns alles an.

Die drei Arten von Leid

1) Leid des Leidens, das offensichtliche Leid, das Unangenehme.

2) Leid des Wandels, das Leid der Veränderung: Leid in Bezug darauf, dass selbst das Angenehme sich in etwas anderes wandelt. Wenn wir uns an eine Erfahrung festklammern, weil wir sie als angenehm empfinden, entsteht Leid, weil die Erfahrung vergänglich ist, was nicht heißt, dass die Erfahrung an sich unangenehm ist. Sie kann Freude oder Glück sein, doch wenn wir sie festhalten wollen, entsteht Leid.

3) Leid des bedingten Daseins, das der bedingten Existenz innewohnende Leid. Diese Art von Leid ist bedingt durch die ganz normale Tendenz, in sich selber und andere zu trennen – Ich und der andere, Dualität.

Diese Art des Leides ist am schwierigsten zu verstehen, denn es entsteht durch die Affirmation, von der Erfahrung getrennt zu sein, getrennt von der Welt. Es ist ein grundlegendes, existenzielles Leid.

Wir machen eine Meditation, bei der wir uns einer Einschätzung dieser drei Formen des Leides annähern:

Dabei behalten wir eine neutrale Sichtweise: Leid ist an sich nichts Schlechtes. Es ist wie es ist. Glück ist nicht gut, es ist wie es ist. –

Wir schauen uns aus der Sicht eines Dharmapraktizierenden unsere Reaktionsmuster an, wie wir auf jede Erfahrung in unserer gewöhnlichen Art reagieren. Wir versuchen, etwas mehr Raum zu schaffen, um zu mehr Freiheit zu gelangen, wenn wir uns in Glückszuständen befinden. –

Was bedeutet mehr Freiheit im Glückszustand? - dass er nicht in Leid umschlägt.

Was bedeutet, frei in Leidenszuständen zu sein? - dass das Leid zu einer Erfahrung wird, durch die man anderen nützen kann.

Wie stellt man das an? Wie können wir uns von den allzu schnellen Bewertungen lösen?

Meditation –

ad1) Jetzt werden wir noch einmal meditieren, und zwar auf der einfachsten Stufe, der offensichtlichsten: auf der direkten Erfahrung von angenehm – unangenehm.

Wir beobachten unseren Körper und unseren Geist und schauen, was da alles aufsteigt, was wir als angenehm oder als unangenehm empfinden. Durchläuft den Körper von oben bis unten und von den Füßen wieder hinauf bis zum Kopf und beobachtet all die physischen Erscheinungen. –

Wenn ihr euch in einer einfachen Präsenz befindet, werdet ihr nicht werten; schaut aber genau in den Geist, denn er ist das Bewerten gewohnt. –

Da gibt es z.B. einen Druck am Gesäß und an den Knien. Normalerweise würde man da 'unangenehm!' sagen. Es gibt ein gutes Gefühl im Bauch, das würden wir als 'angenehm!' bezeichnen. Lasst euch in diese Bewertungen gleiten und beobachtet all das, was gleichzeitig im Körper vor sich geht. Wenn euch dann noch Zeit bleibt, könnt ihr beobachten, was sich in den Augen, in den Ohren abspielt, alles, was im Geist abläuft usw. –

Da gibt es Angenehmes und Unangenehmes und auch Neutrales. Schaut auch nach dem Neutralen. Ist es wirklich völlig neutral? Oder habe ich mich noch nicht entschieden, ob ich die Empfindung dem Angenehmen oder dem Unangenehmen zuordne? Wird es für immer neutral bleiben oder empfinde ich es als neutral, weil ich noch nicht so genau hingeschaut habe? Schaut genau hin! –

Wir gehen den Körper von oben bis unten durch, beobachten die Empfindungen von jedem Körperteil, die gewöhnlichen Bewertungen, und sobald wir sie wahrnehmen, lassen wir sie los, wir brauchen sie nicht zu benennen. –

Was habt ihr entdeckt?

Viele nehmen unangenehme Empfindungen wahr.

Ich habe jetzt auch diese Meditation gemacht und war sehr erstaunt, denn eigentlich fühle ich mich wohl. Wenn ich aber genauer hinsehe, stelle ich fest: „Normalerweise betrachtest du doch diese Empfindung als unangenehm, diese auch, und die da auch.“ Wenn man aufgehört hat zu beurteilen, wird das Leben leichter. Wenn wir die Aufmerksamkeit auf unseren Körper gelenkt halten, passiert es, dass ein wohliger, ruhiger Zustand eintritt. Sobald aber wieder Bewegung entsteht, oder wir zu lange sitzen bleiben, ohne uns zu bewegen, fängt es innerlich an zu kochen. Stellt euch vor, wir hätten die Meditation eine halbe Stunde länger gemacht!

Als der Buddha vom offensichtlichen Leiden sprach, das sofort als unangenehm eingestuft wird, sprach er aus Erfahrung. Wenn man bei allem, was auftritt, präsent ist, ohne den Geist abzulenken, taucht oft die Resonanz von 'unangenehm' auf, z.B. bei Körperempfindungen. Obwohl alles, was wir durchmachen, sehr leicht zu ertragen ist, gibt es Leiden. Es gibt das Leid, das mit der Geburt verbunden sind, mit Wachstum, mit den Schwierigkeiten des Kind-Seins, der Jugendzeit, ... Es gibt Krankheit, Alter, Tod, Leiden durch Trennung von dem, was uns lieb ist, oder dem gegenüberzustehen, was wir überhaupt nicht mögen. Es gibt unglaublich viele Leiden. Seien wir nicht blind, wir sind nicht im Paradies!

Wenn wir mit einem ausgeglichenen Blick schauen, stellen wir fest, dass wir eine starke Tendenz besitzen, die Dinge als negativ einzuschätzen. Glücklicherweise machen wir das nicht immer, denn das wäre schrecklich. Hier stellen wir lediglich fest, andernfalls landen wir in totaler Depression – nicht auszuhalten!

Abschließend sei noch erwähnt, dass das Ziel nicht darin besteht, eine Art Auto-Betäubung zu erreichen, sondern die Präsenz aufleben zu lassen. Das ist nicht unbedingt angenehm, doch um das Leben zu kennen, muss man immer klarer in der Präsenz sein. Bei der Meditation dreht es sich also darum, eine gewisse Zeit zu sitzen, ohne sich zu bewegen. Darum kommt man nicht herum. Bewegung dient oft dem Ziel, einer Sache ausweichen zu wollen. Sobald ich den Gong am Ende der Meditation schlage, sind die meisten glücklich, sich endlich bewegen zu können, um dem zu entgehen, was als unangenehm empfunden wurde. Meditieren heißt, sich ohne Manipulation dem auszusetzen, was gerade passiert.

Wir können unzählig viele verschiedene Aspekte unseres Lebens betrachten. Buddha hat gelehrt, wie man die Aspekte seines Lebens betrachten kann, wie man beobachtet, was sich da alles abspielt. Er hat all diese Methoden schrittweise gelehrt, sobald man aber einmal durch alles durch ist, heißt es, den Geist frei zu lassen, ohne ihn zu manipulieren. Natürlicherweise wird er sich dann dorthin wenden, wo es etwas zu sehen, zu verstehen gilt. Das geschieht spontan.

ad2) Die zweite Form von Leid ist mit Anhaftung an Dingen, die unbeständig sind, verbunden. Wir halten an dem fest, was wir als angenehm empfinden. Wenn ich großen Wert auf Stille lege, muss ich sie im Moment, wo sie vorbei ist, loslassen. Da kann Leid entstehen, ein Festklammern. Das Ausmaß des Leides steht im Verhältnis zum Festhalten an dem, was ihm vorausgeht. Je mehr ich an etwas festhalte, umso größer ist das Leid. Wenn ich Stille einen großen Wert beimesse, werde ich leiden, sobald es Krach gibt. Wenn ich sehr an Musikhören hänge, werde ich leiden, wenn die Situation es nicht ermöglicht, Musik zu hören. Wenn ich

sehr an Essen haften, werde ich leiden, sobald ich nicht essen kann, was ich will. Wenn ich mich sehr an eine Person klammere, werde ich stark leiden, wenn diese Person nicht bei mir sein kann.

Wenn es weniger Anhaftung gibt, leidet man auch weniger. Wenn man keine Anhaftung hat, leidet man auch nicht. So einfach ist das! Wie geht das? Es hängt davon ab, wie man sein Leben wahrnimmt. Normalerweise braucht es Zeit, um die Unbeständigkeit der Dinge annehmen zu können.

Wir wollen jetzt eine Übung machen: Wir schauen uns verschiedene Leidenssituationen in der Vergangenheit an. Wir versuchen, uns an Momente zu erinnern, in denen wir durch die plötzliche Veränderung einer Situation oder die Tatsache, eine sehr schöne Erfahrung nicht wiederholen zu können, sehr gelitten haben. Wir erinnern uns und wir entspannen uns.

Oft haben wir über Unbeständigkeit meditiert, die Veränderung von Situationen usw. Jetzt wollen wir schauen, wie Leid programmiert ist, wenn wir an etwas festhalten, das von Natur aus dem Wandel unterworfen ist. Schauen wir genau auf diesen Punkt. Sobald ich mich an eine angenehme Erfahrung klammere, ist sie beendet. Hänge ich am schönen Wetter, ändert es sich. Nehmt euch die Zeit, verschiedene Aspekte des Lebens zu betrachten: Beziehungen, Arbeit, Hobbys, Ferien, Essen, Körper... Vielleicht hängt man an seinem Körper, und der Körper verändert sich. Das ist nicht immer angenehm. Da gibt es ein ungutes Gefühl, das Alter nimmt seinen Platz ein. Schaut es euch an!

Meditation –

Wenn sich etwas verändert, das als unangenehm empfunden wird, gibt es kein Leid. Es kommt Freude auf, denn eine schwierige Lebenssituation geht in eine leichtere über. Wenn Buddha und große Meister von diesem mit Anhaftung an Angenehmem verbundenen Leiden sprechen, wollen sie damit nicht sagen, dass man sich nicht freuen soll oder Dinge nicht mögen soll. Sie sagen: „Liebt! Liebt so viel und so stark wie nur möglich! Liebt mit eurem ganzen Wesen! Erfreut euch mit eurem ganzen Wesen! Aber! – Begeht nicht den Irrtum, euch anzuklammern!“

Wie macht man das? Genau das ist der Weg, der von Buddha gelehrt wurde: der achtfache Weg. Das ist die Antwort auf diese Frage: Wie kann ich völlig lebendig sein, mit offenem Herzen, voller Liebe, voller Mitgefühl, in Freude leben und nicht in Anhaften verfallen?

Es gibt mehrere Möglichkeiten, glücklicherweise können wir da auf verschiedenen Ebenen arbeiten. Eine Ebene haben wir schon gesehen: Handlungen begehen mit einer guten Absicht, die dann die entsprechenden Früchte bringen, leichtere Lebensumstände, und sich nicht durch schlecht beabsichtigte Handlungen noch mehr Leid schaffen. Das ist eine Möglichkeit, schwierige Situationen zu verringern.

Eine andere ist, nicht zu beurteilen, Anhaftung auf der Ebene von Bewertungen abzuschneiden. Wenn ich feststelle, 'Oh! Diese Situation ist so schön! Ich hätte gerne, dass sie für immer anhält!' dann sollte ich den Geist offen halten und mir sagen: 'Ja! Ich weiß, dass es wunderbar ist. Doch ich weiß auch, dass es sich verändern wird.' Man ist sich der folgenden Veränderung voll bewusst. Immer mit dem Bewusstsein leben, dass alles unbeständig ist, sich in etwas Besseres oder etwas Schlechteres verändert. Wir wissen es nicht. Auf jeden Fall verändert sich alles von Moment zu Moment. Nichts bleibt für immer gleich.

Die Illusion, eine Beziehung könne auch nur zwei aufeinander folgende Augenblicke lang die gleiche sein, die geben wir auf. Wir geben uns dem Fluss der Erlebnisse hin. Wir alle sind Teil des großen Stroms des Lebens. Es gibt keinen Augenblick, der einem anderen gleichen würde. Unser Leben fließt dahin, alle Leben fließen dahin und unterliegen einer ständigen Veränderung. Wie könnte sich da eine Beziehung wiederholen, völlig statisch sein? Es wäre der Tod der Beziehung, wenn es keine Bewegung gäbe. Das Schöne an einer Beziehung ist, dass sie sich verändert, sich entwickelt, dass sie von uns fordert, immer wieder loszulassen.

Das ist die Lehre des Dharma. Es ist keine traurige Geschichte, bei der man immer nur an Leid denkt. Man ist sich des Leides bewusst, um sich besser erfreuen zu können, um besser auf das ausgerichtet zu sein, was wirklich passiert. Wenn sich kein Leid manifestiert, lassen wir nicht los.

Nur das Leid bringt uns dahin, loszulassen. Wir haben keinen anderen Grund, der uns zum Loslassen bringt. Wir lassen unsere Anhaftung nur los, weil sie Leid erzeugt.

Buddha weist mit dem Finger und sagt: „Schaut! Es lohnt sich, in allen Situationen loszulassen. Es lohnt sich, nicht festhalten zu wollen, denn so programmiert man sein Leid.“ Das heißt nicht, dass er eine besonders traurige Sichtweise von der Welt hatte und völlig deprimiert war. Er lebte in permanenter Freude, denn er hatte keinerlei Anhaftung mehr. Er lebte in Liebe und voller Mitgefühl für alle Wesen, denn er hing an nichts und niemandem fest. Und er erwartete nichts für sich selbst, denn es waren nicht die Umstände, die sein Glück bewirkten. Sie dienten ihm, sie förderten sein Bemühen, damit er seine Aktivität vollbringen konnte.

Man erwartet nichts mehr, ist einfach da in einer angemessenen Sichtweise und entspannt sich. Man kämpft nicht gegen die Unbeständigkeit an. Wenn ihr eure Beziehungen betrachtet, könnt ihr sehen, wie langsam ein Kampf gegen die Unbeständigkeit, die Veränderung auftaucht. Wir würden die Situationen gerne stabilisieren, fixieren. Doch da beginnt das Sterben der Beziehung. Wenn wir unsere Ideen durchsetzen wollen, die Art, wie Dinge sein und bleiben sollten, fängt die Beziehung an zu sterben. Sie verliert an Lebendigkeit. Anfangs war sie sehr lebendig, denn es gab keine Konzepte. Doch dann kommt Anhaften, und wir wollen die Beziehung erhalten. Genau aufgrund von diesem Wunsch, etwas erhalten zu wollen, das der Veränderung unterliegt, entsteht Spannung – aufgrund des natürlichen Wandels der Dinge.

Wir können diese Veränderung kanalisieren, ihr die Richtung geben, wo wir hinwollen: 'Ich werde immer mit Liebe und Mitgefühl handeln und gebe mir Mühe, Weisheit zu entwickeln, den anderen zu unterstützen und zu schauen, was dabei herauskommt. Ich werde für jede Art von Veränderung offen bleiben. Ich werde meine Ausrichtung beibehalten, um Dummheiten zu vermeiden, ich werde vermeiden, Leid zu erzeugen. Ich werde keine Ursachen erzeugen, die die Situation zum Schlimmsten führt. Ich werde Ursachen schaffen, damit unsere Lebensströme weiterhin gemeinsam harmonisch fließen können, doch weiß ich nicht, was als Karma auftauchen wird. Ich werde lediglich die Ursachen schaffen, die es ermöglichen. Ich weiß nicht, was das Leben bringen wird, wann unsere Lebensströme aufhören werden, gemeinsam zu fließen.'

Wenn man diese zweite Form des Leides versteht, manifestiert sich Weisheit. Dieses Verständnis erlaubt es uns, dass wir uns ohne Illusionen an der Situation vollständig erfreuen, ohne dass es an Weisheit fehlt. – Freude in Weisheit. Diese Weisheit ist eine ganz einfache: immer im Bewusstsein behalten, dass alles permanent der Veränderung unterworfen ist. Doch ist das noch nicht die allerhöchste Weisheit, von der ich gleich sprechen werde. Dies hier sind

Dinge, mit denen wir alle arbeiten können. Mit dieser Art von Anhaften an dem, was angenehm ist, kann jeder arbeiten.

ad3) Dann gibt es die dritte Form des Leides: die Bedingtheit, die dualistische Sichtweise. Ich und der andere – Subjekt und Objekt. Das geht wesentlich tiefer. Und schon, wenn ich davon spreche, werden viele das Gefühl haben, nicht zu verstehen, um was es sich handelt. Es ist das Gefühl, getrennt zu sein, sich von den eigenen Emotionen angegriffen zu fühlen, das Gefühl, von den Emotionen beherrscht zu werden. Doch es kann auch das Gefühl sein, 'Ich liebe das, die oder den und fühle mich dennoch abgeschnitten. Ich schaffe es nicht, die Barriere zwischen uns zu überwinden. Ich würde gerne, doch ich schaffe es nicht.'

Normalerweise nimmt man diese Art von Leid gar nicht wahr. Man nimmt es einfach hin. 'Da kann man eh nichts machen.' Man sagt sich: 'Ich werde mich doch nicht mit diesem Ding 'Subjekt – Objekt - Ich und der andere' herumschlagen. Das ist mir echt zu viel. Es ist nun mal so, dass ich ein Leben in Dualität führe.' Das ist so, wie wenn sich jemand sagt: 'Da ist ein Haar auf meiner Handfläche, was macht das schon?' Ein realisiertes Wesen empfindet Dualität jedoch genauso schmerzhaft wie eine Wimper im Auge. Wenn wir eine Wimper im Auge haben, bemühen wir uns, sie zu entfernen. Wenn jemand einmal die Nicht-Dualität erfahren hat und wieder in die Dualität fällt, so ist das genau so schmerzhaft, wie eine Wimper im Auge. Er wird alles unternehmen, um sich zu entspannen und die Nicht-Dualität wieder zu finden.

Das ist die allerhöchste Belehrung für diejenigen, die wissen, was Nicht-Dualität ist, völliges Offen-Sein; wenn es keine Trennung zwischen mir und dem anderen gibt, zwischen mir und meinen Emotionen, mir und meinen Erfahrungen. Immer dieses eingebildete 'Ich'. Es ist die dritte Form von Leid, die man 'Leid der Bedingtheit' nennt.

Wir sind seit langer Zeit konditioniert, unsere Eltern waren schon konditioniert. Wir konditionieren uns selbst mit dieser Sichtweise, ohne dass dies notwendig ist. Große Philosophen haben immer große Probleme gehabt, das 'Ich' zu definieren. 'Wer ist das: Ich?'

René Descartes sagte: „Ich denke, also bin ich!“ Er hat den Raum zwischen den Gedanken nicht gesehen. Wer bin ich, wenn da kein Gedanke ist? Er hatte immer Gedanken, er war ein Philosoph. Er hatte keinen Raum. Das ist schade, denn es gibt viel Raum zwischen den Gedanken, wenn man nicht dauernd denken muss. Wer bin ich also, wenn ich nicht denke? Es ist genau dieser Raum zwischen den Gedanken, um den es hier geht, wenn von Nicht-Dualität gesprochen wird. Wir sprechen von dem, was außerhalb des Beobachters liegt, der die Gedanken kontrolliert. Wenn diese Veranlagung sich verliert, wer ist man dann? Plötzlich stellen wir fest, dass wir alle gleich sind. In dieser Dimension, der Wesensart der Gedanken, sind wir alle gleich.

Diese Dimension ist nicht individuell. Unsere Lebensumstände sind individuell, doch nicht der Kern, mit dem wir leben, die Grundlage, auf der wir funktionieren, der Urkern des Geistes.

Wenn wir das einmal wahrnehmen können, dann verschwindet auch die letzte Form von Leid, das Leid der Trennung. Das ist das Endziel, das strebt der Weg des Buddhismus an. Zuerst reagieren wir nicht mehr so heftig auf offensichtliches Leid, dann halten wir nicht mehr so stark an Dingen fest, die der Unbeständigkeit unterworfen sind, und zuletzt - fast automatisch – im Laufe der Erfahrungen, entspannen wir uns derart, dass wir es gar nicht mehr als notwendig empfinden – 'Ich bin!' - zu sagen, - 'Die Welle dort im Wasser, das bin Ich!'

Wo ist denn da eine Welle, wenn sich alles ständig verändert? Wo ist die letztendliche Welle, die das Ich sein soll, wenn dieses Ich einem ständigen Wandel unterworfen ist? Das ist die interessante Frage. Das, was man 'Ich' nennt, verändert sich ständig.

Wenn ich diesen Tisch Oskar nenne, so hat das einen Sinn, denn der Tisch verändert sich nicht sofort, nicht sehr schnell. Wenn dieser Tisch sich aber von Augenblick zu Augenblick sichtbar verändern würde, wo ist dann Oskar? Genauso ist es mit uns. Wir haben einen Namen, weil wir uns nicht besonders schnell verändern, doch schaut einmal auf die Zeit seit unserer Geburt. Wenn ich mir Fotos von euch als Babies anschau, werde ich euch nicht wieder erkennen. Eure Mutter erkennt euch wieder, weil sie den Verlauf mitgemacht hat. Doch wir haben uns derart verändert! Was für eine Veränderung! Und wir wollen jeden Moment festhalten?!

Wenn jemand ein Foto von uns als Baby zerreißt, ist das, als würden wir selbst zerrissen werden, derart enorm ist unsere Identifikation. Diese Babies gibt es schon lange nicht mehr. Der Fluss, der gestern hier vorbei floss, den gibt es nicht mehr. Wir müssen uns diesem Hergang der Dinge, der von Moment zu Moment abläuft, öffnen, ohne allzu sehr ein Wesen vom anderen in seiner Identität unterscheiden zu wollen. Man identifiziert sich natürlich, und Buddha selbst sagte: „Ich bin Buddha Gautama aus dem Sakya Klan... Ich gehe jetzt... Ich habe Hunger... usw.“

Das 'Ich' wird nicht aufgegeben. Es wird jedoch ohne diese Illusion von einem – 'Ich existiere wirklich, absolut' – gelebt, als etwas, was verteidigt werden muss. Es ist nicht nötig, das 'Ich' zu verteidigen, denn es ist nur ein Konzept. Konzepte zu verteidigen ist dumm, denn da kämpfen wir um nichts. Wir verteidigen lediglich eine Idee.

Teilnehmer: Würdest du bitte die Verbindung zwischen dem Nichtbestehen des Ichs und der Fortdauer von einem Lebensstrom erklären?

Lama Lhündrup: Die scheinbare Beständigkeit von einem Moment zum anderen verursacht die Entstehung von einem Konzept. Wenn man mich sieht, könnte man sagen: ‚Er hat sich im letzten Monat nicht sehr verändert. Es ist immer noch Lhündrup, man kann ihn identifizieren. Er gibt immer noch seine Belehrungen auf die gleiche Art und Weise. Da ändert sich nicht viel.‘ Doch etwas verändert sich dennoch.

Wenn Lhündrup jedoch versucht, sich selbst zu finden, gibt es da nichts zu finden. Da gibt es einen Bewusstseinsstrom, der durch Tendenzen zu einem Individuum wird. Doch im Grunde finden wir das, was als beständige Grundessenz bezeichnet werden könnte und unveränderlich ist, nicht. Wenn wir denken, er existiere wirklich und das zu verteidigen versuchen, dann begehen wir den größten Irrtum unseres Lebens.

Das ist es, was Buddha aufzeigen wollte und er hat Mittel gegeben, wie man durch für jeden zugängige, stufenweise Meditationsmethoden den direkten Blick in die Natur der Dinge erfahren kann. Das ist nicht für 'jetzt, gleich und sofort', wir müssen dazu den Boden vorbereiten, lernen, wie man den Geist zur Ruhe bringt und wirklich präsent sein, ohne Bewertung, ohne zu benennen. Dann können wir diese Dimension der völligen Entspannung wahrnehmen. Darüber hinaus können wir uns nicht mehr weiter entspannen, denn es gibt keine Spannungen mehr. Es gibt nichts mehr zu entspannen, es ist die Nicht-Spannung in diesem Nicht-Kontrollieren. Dort entdecken wir die Wahrheit vom Nicht-Vorhandensein eines Ichs, was sofort auftaucht, sobald wir an etwas festhalten, sobald wir uns mit etwas identifizieren. Sofort ist diese Persönlichkeit da, klar gestaltet und völlig bereit zum Handeln.

Wir wollen es nicht loslassen. Es bringt nichts, sich zu sagen: ‚Ich bin das gar nicht, ich bin wie der Himmel, ich bin die Erde, redet nicht mit mir!‘

Auf relativer Ebene gibt es diese Belehrung, um die Früchte unserer Handlungen wirklich verantwortungsbewusst anzunehmen, es gibt die Ursachen, die Konsequenzen... Doch dies alles wird in einem sich ständig wandelnden Ablauf gelebt. Es gibt kein 'ewiges Ich', das in den Himmel gehen und dort auf ewige Zeiten verweilen kann, unveränderlich. Diese Idee von einem 'ewigen Ich', wie eine Art Herz, aber verschieden von der grundlegenden Essenz, diese Idee ist eine Illusion, und die Meister haben den Weg aufgezeigt, um das zu erkennen. Unsere Identifikation wäre wesentlich geringer, wenn wir das Konzept von einem 'ewigen Ich' schon abgeschnitten hätten.

Nach all diesen Worten, wollen wir uns ein wenig entspannen. Nehmt keine Haltung ein, die unbequem ist, bleibt in einer bequemen Haltung.

Meditation –

Und jetzt die Aufgabe fürs nächste Mal: Meditiert jeden Tag über die drei Arten von Leid. Schaut, was es bewirkt, was es an eurer Einstellung dem Leben gegenüber verändert. Das nächste Mal werden wir tief greifender über dieses Thema meditieren und eure Erfahrungen mit einbeziehen. Die Meister raten, jeden Tag über diese Formen des Leides zu meditieren, das ganze Leben lang. Wenn ich euch diese Übung für das nächste Mal gebe, so deshalb, damit ihr weiter forschen könnt, um zu sehen:

- Was bewirkt das bei mir?
- Was verändert sich? Gibt es Widerstände, wenn ich diese Sichtweise über mein Leben, mich selbst, meine Erfahrungen einnehme?

Diese Arbeit verringert unsere Anhaftung. Seht nach, ob es wirklich diese Auswirkung hat. Es liegt bei euch, zu prüfen, ob die Anweisungen stimmen.

Widmung