

DHARMA UND EMOTIONEN

*Vorbereitungen für den 2. Kurs,
30.7. bis 5.8. 2000, Croizet
Lama Tilmann Lhündrup*

1. Unwissenheit

Positive Aspekte? Verdrängen erleichtert vorübergehend; Kokon der Ignoranz, Gleichmut der Unwissenden, unbehelligt von dem, was um uns herum geschieht und was uns selbst nach dem Tod erwartet; Schutz vor Aufgewühltsein und vor manchen Ängsten; fundamentale Natur: Gewährsein des Raumes der Phänomene;

Problem: Unkenntnis der Ursachen des eigenen Leides, Dharma nicht verstehen können, Richtiges nicht von Falschem unterscheiden können; mangelndes Gewährsein der Natur des Geistes und der Phänomene; Gefangensein in Dualität = Basis aller Emotionen (wir bemerken nicht einmal, dass wir gefangen sind und ein Problem haben), Verblendung, Verwirrung, hindernde Zweifel, Verzweiflung; Verdrängen und Verleugnen der Wirklichkeit, irrige Annahmen über die Wirklichkeit, Dogmatismus; Vergesslichkeit, Gleichgültigkeit, kein Interesse, Stagnation; mangelnde Achtsamkeit; Dumpfheit, Schläfrigkeit, nicht verstehen können

Ursache: Ichanhaften – egoistisches, schädliches Handeln – karmische, emotionale Schleier, die das Verständnis behindern – mangelnde Achtsamkeit, Fehleinschätzung von Situationen

Lösung: Entwickeln von Disziplin, Achtsamkeit und Weisheit:

- Shila (ethische Disziplin)
- Samadhi (Achtsamkeit, tiefe Entspannung, meditative Stabilität)
- Prajna (Weisheit, Seinsverständnis)

durch: Studium, Kontemplation und Meditation

- Dharmastudium lässt ein intellektuelles Verständnis entstehen und führt zum Aufgeben schädlicher Handlungen und Ausführen heilsamer Handlungen.
- Kontemplation (tiefes, meditatives Nachdenken) verbindet das Studium mit unseren persönlichen Erfahrungen. Sie gibt uns die Kraft, das intellektuell Verstandene in unserer jeweiligen Lebenssituation anzuwenden. So entsteht mit der Zeit ein auf Erfahrung basierendes Verständnis des Dharma.
- Meditation stabilisiert den Geist, entwickelt Achtsamkeit und lässt uns die Dinge deutlich sehen und verstehen. Die zunehmende Entspannung und Offenheit führt schließlich zu Verwirklichung, der direkten Einsicht in die Natur des Geistes.

Was können wir konkret tun, um Unwissenheit, Gleichgültigkeit und Zweifel aufzulösen?

- a) *Grundlagenverständnis entwickeln:* um Unterweisungen bitten, sie aufmerksam hören und sorgfältig studieren, z.B. über:
- die vier edlen Wahrheiten: vom Leid, den Ursachen des Leides, der Befreiung und dem edlen achtfachen Weg zur Befreiung von Leid
 - die vier grundlegenden Gedanken: Kostbarkeit unserer Geburt; Vergänglichkeit; Ursache und Wirkung von Handlungen (Karma); die Nachteile Samsaras
 - die zwölf Glieder der Kette abhängigen Entstehens und ihre Auflösung
 - die Buddhanatur und wie sie freigelegt wird
 - das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes und der sechs befreienden Qualitäten (Paramitas)

- den Weg der Meditation und die Natur des Geistes
 - hierzu gehört, dass wir die erhaltenen Unterweisungen aufschreiben, tief über sie nachdenken und versuchen, sie in unserem Leben umzusetzen und so täglich unser Verständnis des Dharma vertiefen
- b) *Interesse entwickeln*: uns in die Gegenwart von authentischen Lehrern begeben, um Vorbilder der Weisheit und des Mitgefühls kennenzulernen; um Hilfe bitten und ihren Ratschlägen folgen; die Lebensgeschichten des Buddhas und anderer erleuchteter Meister lesen, um Inspiration zu gewinnen und Interesse zu entwickeln; die Beziehung mit den Lehrern kultivieren und uns mit Fragen und Zweifeln direkt an sie wenden; so wird sich Vertrauen und Hingabe entwickeln; Interesse am Leben entwickeln, Anteil nehmen am Leben von anderen, eine gesunde Art von Neugier dem Unbekannten gegenüber; Kenntnis der wichtigen Lebenszusammenhänge entwickeln
 - c) *die Disziplin des Unterlassens von Schädlichem*: alle schädlichen und nicht heilsamen Handlungen aufgeben, evtl. Laiengelübde nehmen, um uns einen eindeutigen Rahmen zu stecken; unsere Vergangenheit bereinigen; Schleier auflösen; unsere Zeit nicht vertrödeln; schlechte Freunde aufgeben (bis wir in der Lage sind, ihnen wirklich zu helfen); sich nicht von Trägheit, Dumpfheit und Schläfrigkeit bestimmen lassen, sondern die entsprechenden Gegenmittel anwenden; praktizieren statt schlafen oder uns ablenken
 - d) *des Disziplin des Ausführens von Heilsamem*: unsere wenige Zeit in diesem Leben gut nutzen und so viele heilsame Handlungen wie möglich ausführen; immer bereit sein, anderen zu helfen; positive Kraft (Verdienste) und ein positives Umfeld in unserem Leben aufbauen; dort, wo nötig unser Leben ändern und Raum schaffen für die Dharmapraxis; klare Prioritäten setzen (ohne engstirnig zu werden!); durch tägliches Üben heilsame Gewohnheiten entwickeln; ständig eine hilfreiche Sichtweise kultivieren; freudige Ausdauer im Heilsamen entwickeln; die Gemeinschaft anderer Praktizierender suchen
 - e) *Achtsamkeit entwickeln*: regelmäßig meditieren: mit einigen Minuten von einfachem, achtsamen Nichtstun beginnen, geistige Ruhe entwickeln; bei allen Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes Achtsamkeit üben und die Meditationsanweisungen auch auf den Alltag übertragen; immer wieder Pausen einlegen, um aus dem Trott der Gewohnheiten herauszufinden; mit dem Atem verbunden bleiben; der eignen Motivation in jeder Situation gewahr werden
 - f) *Weisheit entwickeln*: die Kraft der Liebe und des Mitgefühls nutzen, um ein tieferes Verständnis anderer Menschen und dadurch auch des Dharma hervorzubringen; auf die innere Stimme des Lamas in uns hören (unsere Weisheitsstimme); das "Auge der Weisheit" entwickeln: nach innen schauen, die Emotionen wahrnehmen und uns nicht von unseren Projektionen einwickeln lassen, sondern unverzüglich, ohne zu werten, Abstand gewinnen und den Dharma anwenden; lernen, uns selbst realistisch zu sehen (auch um Feedback von anderen bitten); zu tieferen Meditationserfahrungen vorstoßen; die illusorische Natur aller Erscheinungen und die Natur des Geistes meditieren und intuitive Einsicht entwickeln
 - g) *spezielle Methoden anwenden*: Zuflucht nehmen, das siebenteilige Gebet ausführen, Wunschgebete ausführen, Stupas umwandeln, Pilgerreisen, die vier vorbereitenden Übungen (Ngöndro) ausführen; Tschenresi Praxis (auf den Buddha des Mitgefühls) oder die Praxis auf Dordje Sempa (der die unverschleierte Reinheit des erleuchteten Geistes darstellt), sowie Gebete an Manjushri (den Weisheitsaspekt aller Buddhas), Mantras rezitieren; Guru Yoga, Schinä u. Lhaktong Meditation; Jidampraxis, Mahamudra, Yoga des Klaren Lichtes und des Traumes

Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen:

»Wer die fünf Aggregate als illusorisch erkennt,
wird Illusion und Aggregate nicht als zweierlei betrachten.¹
Er wird sich von der Vielzahl der Wahrnehmungen lösen
und wahren Frieden praktizieren.
Das ist die Praxis der höchsten befreienden Weisheit.«

Sutra König der tiefen Meditation:

¹ Mit *Illusion* sind die Objekte der Wahrnehmung gemeint und die *Aggregate* sind das Subjekt.

»Zauberer erschaffen illusionäre Formen,
Pferde, Elefanten, Kutschen und vielerlei mehr,
die zwar erscheinen, aber keineswegs existieren.
Erkenne, dass es mit sämtlichen Phänomenen genauso ist.«

ZUSAMMENFASSUNG:

Erste Etappe: Innehalten – der Unwissenheit Schranken setzen

„Stop!“ sagen, den Projektionen Einhalt gebieten, ihnen nicht mehr solchen Glauben schenken, andere Sichtweisen in Betracht ziehen, mich nicht von Gleichgültigkeit, Unwissenheit und Schläfrigkeit einlullen lassen, keine weiteren negativen Handlungen ausführen (evtl. Gelübde nehmen), Schaden eingrenzen, um Hilfe bitten; Abstand nehmen, um neue Verhaltensweisen lernen zu können.

Zweite Etappe: Gegenmittel für Unwissenheit anwenden

Dharma studieren und kontemplieren, heilsame Handlungen ausführen (Verdienste ansammeln), einem Lehrer folgen, Achtsamkeit entwickeln, mich mit anderen austauschen, den Geist anregen, Interesse wecken

Dritte Etappe: Unwissenheit transformieren

neue Geisteshaltung oder Sichtweise zur Anwendung bringen, z.B. die Tschenresi-Praxis; in die Weite des Geistes der Buddhas eintauchen, die aufsteigenden Projektionen nicht mehr als Feinde betrachten, sondern als Hilfe, um die spontane Aktivität des Buddhageistes tiefer zu verstehen, alle Situationen als Hilfe und Fingerzeige auf dem Weg betrachten; Nichtwissen, Dumpfheit und Zweifel als willkommene Herausforderung nehmen, noch tiefer loszulassen, noch mehr auf das Leben zuzugehen, die innere Entspannung zu vertiefen und tiefer in das erleuchtete Bewusstsein hineinzufinden; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Offenheit, Verständnis, Liebe usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen die Emotionen als Freunde.

Vierte Etappe: Unwissenheit in ihrer wahren Natur befreien

die wahre Natur der Unwissenheit erkennen: direkt in die vernebelten, ichbezogenen Geisteszustände schauen und ihre Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz sehen; das klare Licht, die Leerheit entdecken; alles befreit sich im Moment des Erkennens; unmittelbar denjenigen betrachten, der sich für wirklich hält oder direkt ins Objekt der Emotion selbst hineinschauen (Subjekt oder Objekt).

Fünfte Etappe: Unwissenheit als Weg nehmen

Unwissenheit und Dumpfheit stimulieren (z.B. bewusst mehr schlafen), um immer wieder das klare Licht, die Natur des Geistes zu sehen und sämtliche noch vorhandenen Gewährseinschleier aufzulösen; je mehr Emotionen, desto mehr Verwirklichung; alle unwissenden Geisteszustände haben die Natur des Geistes; sie enthüllen sich als das ursprüngliche Gewährsein des Raumes aller Phänomene (Dharmadhatu) und alle Unwissenheit ist aufgelöst

2. Begierde–Anhaftung

positive Aspekte? Begierde sucht und schafft Kontakt mit der Umwelt; sie bejaht die Welt und drückt Interesse aus; sie erkennt die unterschiedlichen Qualitäten von Objekten; im Verliebtsein liegt eine enorme Intensität der Zuwendung, die als Vorbild der Zuwendung zu allen Wesen genommen werden kann; ihre wahre Natur ist das alles unterscheidende (genau erkennende) ursprüngliche Gewahrsein

Problem: Streben nach Glück bleibt unerfüllt, Unzufriedenheit, Gefangensein in Verlangen und Wunschgedanken, Leid durch innewohnende Vergänglichkeit, angespannter Geist aufgrund von Haften, Unfreiheit, ständige Quelle schädlicher Handlungen, immer größere Abhängigkeit, unkontrollierter, zerstörerischer Konsum, Habsucht, endlose Geschäftigkeit und Ablenkung, Unausgeglichenheit, das Verfolgen unserer Begierden stiehlt der Dharma Praxis die Zeit

Ursache: Ichanhaften, Habenwollen, Glaube an die Wirklichkeit illusionärer Objekte und Personen, Glückssuche außen, langes Kultivieren von Begierde-Tendenzen, Karma und emotionale Schleier, mangelndes Gewahrsein, Hoffnung

Lösung: Entwickeln von Gelöstheit, Freigebigkeit und Liebe:

- Gelöstheit (Entsagung, Loslassen)
- Freigebigkeit (materielle, freundschaftliche und spirituelle Hilfe; sich selbst Geben mit Körper, Rede und Geist)
- Liebe (ganz am Wohlergehen anderer interessiert sein; Dankbarkeit)

durch tiefes Betrachten der Nachteile von Begierde–Anhaftung; Kontemplation des Nutzens von Freigebigkeit; Entwickeln von wahrer Liebe und innerer Gelöstheit

Was können wir konkret tun, um Begierde und Anhaften aufzulösen?

- a) *Entsagung entwickeln durch Kontemplation:* die Vergänglichkeit des begehrten Objektes und von uns selbst sowie der erhofften Freude kontemplieren; die weniger anziehenden Aspekte des begehrten Objektes kontemplieren (5 Meditationen im "Großen Pfau" S. 49-51); Visualisationen: Körper Schicht um Schicht öffnen, Altern, Gebrechlichkeit, (Haut-)Krankheit, Leichnam; an den Tod denken: wie wertlos die Erfüllung meiner Begehren angesichts des Todes ist; mir klar werden über die wirklichen Prioritäten im Leben und im Tod; die Nachteile Samsaras allgemein kontemplieren: wie Begierde zu immer mehr Leid führt; Kreislauf von Hoffnung und Furcht; Begierde zu folgen ist wie Salzwasser trinken, um Durst zu stillen
- b) *Gelöstheit entwickeln und Loslassen üben:* Wünsche loslassen, deren Erfüllung nicht wirklich wichtig ist; Erkennen, dass das ersehnte Objekt gar nicht so besonders ist wie es uns unsere Projektionen vorgaukeln; die illusorische Natur des begehrten Objektes und der Begierde selbst kontemplieren; regelmäßig meditieren, um zu lernen, nicht an den aufsteigenden Gedanken zu haften, und so Loslassen zu üben; Gier und Unzufriedenheit direkt anschauen, wodurch sie sich auflösen
- c) *wahres Glücklichein fördern:* aktiv für innere Zufriedenheit sorgen, statt dem Lustprinzip zu folgen und passiv die Erfüllung unserer Wünsche von außen zu erwarten; um innere Erfüllung zu erleben, müssen wir Momente von Lustlosigkeit überwinden; die Freuden disziplinierten Handelns und entspannten Seins entdecken; sich auf dauerhafte, verlässliche Quellen des Glücks ausrichten (innerer Friede); sich aus allem Suchtverhalten lösen; sich der Zuwendung und Liebe anderer öffnen; Entspannung kultivieren und Gefühle des Verbundenseins zulassen; Zufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation entwickeln; Verzicht üben, statt sich auf endlose Verstrickungen einzulassen; Begierde als Lehrer betrachten, der uns Loslassen lehrt
- d) *Freigebigkeit entwickeln und allgemein positiv handeln:* in jeder Situation eine Haltung freizügigen Teilens und Gebens einnehmen, statt etwas für uns selbst zu erwarten und haben zu wollen; unsere Handlungen allen Wesen widmen; anderen konkret oder im Geiste Geschenke oder eine Freude machen (auch denen, wo es uns nicht so leicht fällt);

- e) *eine liebevolle Geisteshaltung kultivieren*: stets das Wohl aller im Auge behalten und eine weite Perspektive einnehmen; andere nicht als Rivalen betrachten, sondern als geliebte Freunde und ihnen die Erfüllung ihrer Wünsche wünschen und die eigenen Wünsche evtl. hinten anstellen; sich in andere hinein versetzen; die Güte aller Wesen, unserer ehemaligen Mütter, meditieren (Schmuck der Befreiung, S. 99–102)
- f) *spezielle Methoden*: klare Abmachungen mit sich selbst eingehen oder Gelübde nehmen, um spezifische schädliche Verhaltensweisen aufzulösen; regelmäßige symbolische Opfergaben ausführen; Tonglen-Meditation des Gebens und Annehmens zum Entwickeln von Liebe; Schinā, Lhak-tong, Tschö Praxis; Karmamudra; Samayamudra: Tummo; Jñanamudra: Jidampraxis; Mahamudra

Aus dem vom Laienpraktizierenden Ugra erbetenen Sutra:

»Was wir hergeben, ist unser, was wir zu Hause behalten, ist nicht unser. Was wir hergeben, hat Wert, was wir zu Hause behalten, ist wertlos. Was wir hergeben, brauchen wir nicht zu schützen, was wir zu Hause behalten, müssen wir schützen. Was wir hergeben, macht keine Sorgen, was wir zu Hause behalten, macht Sorgen. Was wir hergeben, führt auf direktem Weg zur Erleuchtung, was wir zu Hause behalten, führt als nächstes zu schädlichen Handlungen. Was wir hergeben, bringt großen Wohlstand, was wir zu Hause behalten, bringt keinen Wohlstand. Was wir hergeben, wird zu einem unerschöpflichen Schatz, was wir zu Hause behalten, wird sich erschöpfen ...«

ZUSAMMENFASSUNG:

Erste Etappe: Innehalten – der Begierde Schranken setzen – Abstand nehmen

den Projektionen, die das Objekt unserer Anhaftung aufbauschen, Einhalt gebieten; tief durchatmen und mich nicht zu schädlichen Handlungen verleiten lassen (z.B. in bestehende Beziehungen eindringen; stehlen; auf Triebbefriedigung bestehen), evtl. klare Abmachungen treffen, um mich aus einer Sucht zu befreien oder Gelübde nehmen, den Fantasien und Illusionen nicht auf den Leim gehen, Schaden eingrenzen, um Hilfe bitten; Abstand nehmen, um Gegenmittel anzuwenden und neue Verhaltensweisen lernen zu können

Zweite Etappe: Gegenmittel für Begierde anwenden

die wirkliche Beschaffenheit des begehrten Objektes kontemplieren (siehe oben), die Prioritäten im Leben klären, positive Handlungen ausführen (Verdienste ansammeln), Freigebigkeit und wahre Güte entwickeln

Dritte Etappe: Begierde transformieren

eine weitere Geisteshaltung zur Anwendung bringen, z.B. die Tschenresi-Praxis; in die Weite der Liebe der Buddhas eintauchen, die aufsteigenden Projektionen als Hilfe betrachten, um die spontane Aktivität des Buddhageistes tiefer zu verstehen, alle Situationen als Hilfe und Fingerzeige auf dem Weg betrachten; Anhaften und Begierde als willkommene Herausforderung nehmen, noch tiefer loszulassen und sich den wahren Quellen des Glückes zuzuwenden und die innere Entspannung zu vertiefen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Liebe usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Begierde als Freund

Vierte Etappe: Begierde in ihrer wahren Natur befreien

die wahre Natur der Begierde erkennen: direkt in die anhaftenden, ichbezogenen Geisteszustände schauen und ihre Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz sehen; die Leerheit entdecken, mittelpunktslose Liebe; Anhaften befreit sich im Moment des Erkennens; unmittelbar denjenigen betrachten, der anhaftet oder direkt ins Objekt des Haftens hineinschauen (Subjekt oder Objekt).

Fünfte Etappe: Begierde als Weg nehmen

sie stimulieren, indem man z.B. bewusst an Objekte der Begierde denkt, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; sämtliches Haften stimulieren und auflösen; je mehr Begierde, desto mehr Verwirklichung; alle anhaftenden Geisteszustände haben die Natur des Geistes; sie enthüllen sich als das alles unterscheidende ursprüngliche Gewahrsein

3. Wut–Abneigung

Problem: unglücklich mit Situationen, Ablehnung, Ungeduld, extreme Anspannung, alles geht auf die Nerven, innerlich gefangen, wir sehen überall Fehler, Handlungen aus Wut verschlimmern unser Karma noch, Hass zerstört alles, wir fügen anderen Schaden zu, ständig im Kampf mit der Welt

positive Aspekte: energievoll, starker Antrieb um Situationen zu ändern, gibt neue Impulse, lässt uns sehen, wo etwas evtl. nicht stimmt, Wutausbruch kann die Atmosphäre reinigen, bringt ehrlichere Kommunikation in Gang; scharfe Klarheit, durchtrennt Illusionen, schnell und genau, zieht Grenzen, schützt; spiegelgleiches ursprüngliches Gewahrsein

Ursache: Ichhaften, karmische Grundspannung, fixe Vorstellungen und Urteile, Stolz, Mangel an Flexibilität, Mangel an Verständnis für andere, Mangel an Mitgefühl, Glaube an die Wirklichkeit illusionärer Objekte und Personen, Glückssuche außen, langes Nähren von Wut-Tendenzen mit starken emotionalen Schleiern, mangelndes Verständnis von Karma, mangelndes Gewahrsein, Angst

Lösung: *Entwickeln von Geduld, Verständnis und Mitgefühl:*

- Geduld (Gleichmut, Akzeptieren und Warten können, Entspannen)
- Verständnis (von sich selbst, anderen und Karma)
- Mitgefühl (sich einfühlen können und andere vor Leid bewahren wollen)

durch:

- Betrachten der Nachteile von Wut–Ungeduld und der Vorteile von Geduld
- Kontemplation des Gefangenseins von uns selbst und anderen, der karmischen Bedingtheit von Situationen, der illusorischen Natur des Ichs und aller Phänomene
- Entwickeln von Mitgefühl und Angstfreiheit (Weisheit)

Was können wir konkret tun, um Wut, Ärger und Ungeduld aufzulösen?

- a) *den tiefen, grundlegenden Entschluss entwickeln, uns nicht von Wut fortreißen zu lassen:* die zerstörerische Natur von Ärger und Zorn und das aus ihnen entstehende Leid kontemplieren und den großen Nutzen von Geduld kontemplieren (siehe Schmuck der Befreiung S.183, 184); an den Tod denken; uns klar werden über die wirklichen Prioritäten im Leben; kontemplieren, wie Streit zu immer mehr Streit und Leid führt;
- b) *standhaft bleiben, wenn Wut auftaucht:* entspannen und durchatmen; unsere Achtsamkeit auf etwas anderes lenken, z.B. Atemzüge zählen, immer wieder Zuflucht nehmen; beten, um Kraft zu finden, durchzuhalten; den Lama oder Tschenresi visualisieren, Tonglen praktizieren; Abstand nehmen, um sich zu beruhigen: sich evtl. aufs Sitzkissen flüchten und warten, bis der Anfall vorüber ist und dann – falls noch nötig – einen offenen Dialog suchen; sich nicht von Schwierigkeiten entnerven lassen; sich an das Versprechen erinnern, anderen kein Leid zuzufügen; an den Tod denken: Falls ich heute noch sterbe, wie würde ich mich verhalten?
- c) *mit uns selbst geduldig und mitfühlend sein:* uns selbst nicht verurteilen, sondern verzeihen, wenn wir emotional werden; die eigenen Gefühle zulassen; geduldig immer wieder an uns selbst und mit unseren Ängsten arbeiten; nicht an Rückschlägen festhalten; keine zu hohen Ansprüche an uns selbst stellen; realistisch werden; Tonglen zuerst mit uns selbst üben; die eigenen Fehler und die eigene Bedürftigkeit annehmen; emotionale Selbständigkeit entwickeln, die Verantwortung für unser eigenes Wohlergehen übernehmen; Gleichmut in unangenehmen Erfahrungen entwickeln *Geduld, Gleichmut und Toleranz mit anderen üben*, indem wir (siehe Schmuck der Befreiung S.185–187) das Leid und die emotionale Unfreiheit (Angst!) jener wahrnehmen, die uns Leid zufügen; uns in sie einfühlen (versuchen, den Ärger anderer zu verstehen; schauen, ob er vielleicht berechtigt ist); sehen, dass letzten Endes unser eigenes Handeln (Karma) und nicht ihr Verhalten

verantwortlich für unser Leid ist; dass ich selbst mit Körper und Geist entscheidend zu dieser Situation beigetragen habe (wenn ich nicht in Samsara wiedergeboren wäre, könnte all dies nicht passieren); dass es in solchen Situationen keinen Unschuldigen gibt;

fixe Vorstellungen darüber, wie etwas zu sein hat, loslassen; Situationen akzeptieren, wie sie sind; uns von Erwartungen freimachen; aus festen Rollenvorstellungen aussteigen; andere nicht überfordern; uns nicht von ersten Gefühlen der Ablehnung verleiten lassen; sich nicht provozieren lassen; nicht nach Schuldigen suchen; anderen verzeihen, nicht nachtragend sein, Entschuldigung oder Versöhnung anbieten; Erkennen, dass das Thema, um das wir uns streiten, gar nicht so wichtig ist, wie es uns unsere Projektionen vorgaukeln; unsere eigene Emotionalität bedenken, um die Emotionen anderer besser annehmen zu können; erkennen, dass andere in vieler Hinsicht einfach Spiegel unserer eigenen Emotionen sind;

das Gewahrsein von 5 Dingen üben (siehe Schmuck der Befreiung S.188, 189): dass jene, die uns Leid zufügen, unsere liebsten Angehörigen sind; dass sie nur eine Abfolge bedingter, vergänglicher Phänomene sind; dass sie selbst leiden und dass wir uns ihrer mit Bodhicitta annehmen sollten

regelmäßig meditieren, um zu lernen, nicht an den aufsteigenden Gedanken zu haften, und so Loslassen zu üben; die illusorische Natur der Situation und der Wut selbst kontemplieren; Wut und Unzufriedenheit direkt anschauen, wodurch sie sich auflösen; sehen, dass Wut nur aus Gedanken besteht, ohne Substanz, leer von Natur; völlig unabhängig vom Inhalt der Wut den Prozess des Anhaftens und Ablehnens selbst zum Gegenstand der Praxis machen

- d) *wahres Glücklichein fördern*: aktiv für innere Zufriedenheit sorgen; an uns selbst arbeiten, statt andere und die Welt ändern zu wollen; sich der Zuwendung und Liebe anderer öffnen; Entspannung kultivieren und Gefühle des Verbundenseins zulassen; Zufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation entwickeln; Verzicht üben, statt sich auf endlose Verstrickungen einzulassen; Wut als Lehrer betrachten, der uns Loslassen lehrt; unablässig positives Karma aufbauen (Verdienste): hilfsbereit sein, kleine Geschenke machen...
- e) *eine positive, neue Sichtweise annehmen und Mitgefühl kultivieren*, um eine entspanntere Grundhaltung zu entwickeln: die Qualitäten und positiven Seiten der für mich schwierigen Personen kontemplieren; sie als meine Mutter visualisieren; mich als den Widersacher und ihn als mich selbst sehen, bis ein völliger Austausch des inneren Erlebens stattgefunden hat; die Dinge aus der Perspektive des Gegners sehen; daran denken, dass sie mir einen großen Dienst erweisen und sehr gütig zu mir sind: sie sind der Lama in Person, der mir hilft, mein Karma zu reinigen; mich freuen, dass mein Karma gereinigt wird und dass mein Ichanhaften eins auf den Deckel bekommt; lehrreiche Situation willkommen heißen; anderen den Sieg schenken und selbst die Niederlage annehmen; selber rücksichtsvoll und nachsichtig sein, statt dies von anderen zu erwarten; auf andere zugehen, statt sie abzuweisen; das Leid aller Wesen, unserer ehemaligen Mütter, meditieren (Schmuck der Befreiung S. 102–105) und daran denken, dass alle unsere vermeintlichen Widersacher bereits einmal unsere Eltern waren; stets das Wohl aller im Auge behalten und eine weite Perspektive einnehmen; andere nicht als Rivalen betrachten und ihnen Freiheit von Leid wünschen; die eigenen Wünsche evtl. hinten anstellen; sich in andere hinein versetzen
- f) *spezielle Methoden*: ständig Wunschgebete für andere machen; klare Abmachungen mit sich selbst treffen (z.B. nie jemanden körperlich anzugreifen); Zuflucht; Tonglen-Meditation; geistige Ruhe üben, Achtsamkeit entwickeln, so dass wir des Auftauchens der Wut unmittelbar gewahr werden und wissen, wie wir den Geist ausrichten und öffnen können, Lhaktong (sich nicht vom Objekt der Wut einnehmen lassen, sondern direkt in die Wut bzw. in den Wütenden selbst hineinschauen), Mahamudra, Tschö Praxis; Tschenresi, Dordje Sempa; Sichtweise des Vajrayana kultivieren: sich selbst und alle Wesen als Jidam sehen, Gedanken als Geist des Jidam, Laute als Mantra, die Umgebung als Palast; Yoga des illusorischen Körpers (Gewahrwerden der illusorischen Natur von uns selbst und aller Situationen, den Einen Geschmack entwickeln)

Eintritt in die Bodhisattva-Praxis:

»Jene, die sich nichts aus ihrem eigenen Leid machen, bezwingen Hass und alle anderen Geistesgifte.

Wer solchen Sieg erlangt, ist ein wahrer Held –
die anderen bringen nur Leichen um.«

ZUSAMMENFASSUNG:

Erste Etappe: Innehalten – der Wut Schranken setzen – Abstand nehmen

den Projektionen, die das Objekt unserer Abneigung aufbauschen, Einhalt gebieten; tief durchatmen und mich nicht zu schädlichen Handlungen verleiten lassen, evtl. klare Abmachungen diesbezüglich eingehen oder Gelübde nehmen, Schaden eingrenzen, um Hilfe bitten; Abstand nehmen, um Gegenmittel anzuwenden und neue Verhaltensweisen lernen zu können; schauen, was wirklich wichtig ist

Zweite Etappe: Gegenmittel für Wut anwenden

die neun Kontemplationen und das fünffache Gewahrsein zur Anwendung bringen (siehe oben), positive Handlungen ausführen (Verdienste ansammeln), Gleichmut und wahres Mitgefühl entwickeln

Dritte Etappe: Wut transformieren

eine weite Geisteshaltung zur Anwendung bringen, wie z.B. in der Tschenresi-Praxis; in die Weite des Mitgefühls der Buddhas eintauchen, die aufsteigenden Projektionen als Hilfe betrachten, um die spontane Aktivität des Buddhageistes tiefer zu verstehen, alle Situationen als Hilfe und Fingerzeige auf dem Weg betrachten; Ärger und Wut als willkommene Herausforderung nehmen, noch tiefer loszulassen und sich den wahren Quellen des Glückes zuzuwenden und die innere Entspannung zu vertiefen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Mitgefühl usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Wut als Freund

Vierte Etappe: Wut in ihrer wahren Natur befreien

die wahre Natur der Wut erkennen: direkt in die ärgerlichen, ichbezogenen Geisteszustände schauen und ihre Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz sehen; die Leerheit entdecken, mittelpunktsloses Mitgefühl; Abneigung befreit sich im Moment des Erkennens; unmittelbar denjenigen betrachten, der ärgerlich ist oder direkt ins Objekt des Ärgers hineinschauen (Subjekt oder Objekt).

Fünfte Etappe: Wut als Weg nehmen

Ärger bei sich selbst stimulieren, indem man z.B. bewusst an Objekte der Wut denkt, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; alle Abneigung stimulieren und auflösen; je mehr Wut, desto mehr Verwirklichung; alle ärgerlichen Geisteszustände haben die Natur des Geistes; sie enthüllen sich als das alles unterscheidende ursprüngliche Gewahrsein

4. Stolz

positive Aspekte? Stolz kann uns weniger empfindlich für Kleinigkeiten machen, stabilisiert, schützt vor Ängsten; Selbstzufriedenheit, scheinbares Selbstvertrauen; Stolz fühlt sich zunächst angenehm an, ermöglicht eine gewisse Lebensfreude; übernimmt Führung; Gefühl von Reichtum und Überfluss; ursprüngliches Gewahrsein der Gleichwertigkeit (Gleichheit aller Erscheinungen)

Problem: Stolz ist die Basis aller Emotionen und fördert Dummheit; Einsamkeit, Isolation; Überheblichkeit, Unfähigkeit, sich selbst in Frage zu stellen; verhindert echte Kommunikation und gleichwertige Beziehungen; fixes Selbstbild, Widerstand gegen Veränderung und Kritik; verhindert Arbeit an sich selbst; Hochmut ist die Unfähigkeit, sich unterzuordnen und z.B. einen Lehrer zu akzeptieren; verunmöglicht spirituellen Weg; Einbildung, mangelnder Realitätsbezug; Eitelkeit, Verblendung; enger, komplizierter Geist; zerstört alle Qualitäten (als wären sie mit Gift vermischt); mangelndes Einfühlungsvermögen; verletzter Stolz führt zu Streit; Angst vor Demütigung und Niederlage

Ursache: Identifikation mit dem "Ich" und dessen vermeintlichen Qualitäten; sich selbst wichtiger nehmen als andere; möchte geliebt und beachtet werden; Mangel an Weisheit und Erkenntnis, Glaube an die Wirklichkeit eines Ichs, mangelndes Gewahrsein, Angst

Lösung: Entwickeln von:

- Einfachheit, Mut, Flexibilität
- Hingabe, Bescheidenheit, Demut
- Freundschaft, Gleichwertigkeit

durch:

- Gewahrsein der eigenen Beschränktheit,
- Gewahrsein der Qualitäten anderer
- Gewahrsein der Leerheit und unserer wahren Natur

Was können wir konkret tun, um Stolz aufzulösen?

- a) *uns zutiefst entschließen, uns nicht von Stolz einwickeln zu lassen:* die verheerenden Auswirkungen von Stolz kontemplieren; überhaupt erkennen, dass wir ein Problem mit Stolz haben; stolzes Verhalten unterlassen (z.B. beim Erzählen nicht übertreiben, uns nicht hervorstreichen)
- b) *Gewahrsein der eigenen Beschränktheit entwickeln,* indem wir sehen, dass wir keinen Grund haben, stolz zu sein: "Wenn ich tatsächlich so toll wäre, wie ich denke, warum bin ich dann noch nicht erleuchtet?"; unsere vermeintlichen Qualitäten sind rein weltlicher Natur und wir sind nicht in der Lage, uns selbst (geschweige denn andere) aus Samsara zu befreien; sich die Vergänglichkeit der Eigenschaften vergegenwärtigen, auf die wir stolz sind; echte Qualitäten sind – falls tatsächlich vorhanden – Ausdruck der Buddhanatur und nicht unser eigenes Werk, von daher kein Anlass zu Stolz; Qualitäten manifestieren sich dank des Segens des Dharma, dank des Loslassens und nicht aufgrund von Ichbezogenheit; sehen, wie unbedeutend und austauschbar wir eigentlich sind; unsere Fehler kontemplieren, bis wir uns schämen; die wahre Beschaffenheit des eigenen Körpers meditieren, um die Vorstellung der eigenen Attraktivität aufzulösen
- c) *Mut und Vertrauen entwickeln:* mit den eigenen Gefühlen arbeiten, unsere Ängste nicht mehr hinter einer Fassade verstecken, Schwächen zeigen; den Wunsch nach Liebe und Beachtung eingestehen; Kritik einladen; schwierigen (evtl. demütigenden) Situationen nicht aus dem Weg gehen; unsere Abhängigkeit von anderen eingestehen; ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen (Vertrauen in die tatsächlich vorhandenen Fähigkeiten)
- d) *Freundschaften pflegen:* uns der Zuwendung und Liebe anderer öffnen; spielerischen Umgang mit uns selbst üben; Flexibilität im Rollentausch (mal oben, mal unten, mal helfen, mal sich helfen lassen); Beziehungen zu Freunden auf gleicher Ebene pflegen; sehen, dass sich andere genauso

nach Aufmerksamkeit sehnen, wie wir selbst; Gefühle des Verbundenseins zulassen; Mitgefühl entwickeln: an andere denken, hilfsbereit sein, kleine Geschenke machen, Gesten der Aufmerksamkeit; die Hilfe anderer erbitten, zulassen und wertschätzen; anderen dienen, aufrichtiges Interesse für andere Menschen entwickeln, sie für wichtiger nehmen als uns selbst; Bescheidenheit üben; andere im Mittelpunkt stehen lassen; fähig werden, sich zurückzunehmen; unser Handeln dem Wohl aller widmen

- e) *Gewahrsein der Qualitäten anderer entwickeln*: in erster Linie die Qualitäten der drei Juwelen, dann die Qualitäten unserer Eltern, Lehrer, Angehörigen, Mitarbeiter; Hingabe entwickeln
- f) *spezielle Methoden*: Niederwerfungen, Zuflucht, Lobpreisungen, Tonglen-Meditation: sich selbst und andere austauschen (!); Guru Yoga; Achtsamkeit entwickeln, so dass wir des Stolzes unmittelbar gewahr werden und uns entspannen können, Lhaktong (in den Denker schauen, um die Leerheit zu erkennen), Mahamudra; Sichtweise des Vajrayana kultivieren: Vajra-Stolz entwickeln (ein mittelpunktsloses Gewahrsein der Qualitäten der Buddhanatur); das Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene und aller Wesen entwickeln, Praxis des Tschö

Gendün Rinpotsche:

"Wenn wir trotz Dharma Praxis immer intoleranter, hochmütiger, engstirniger und dogmatischer werden, so ist das ein Zeichen, dass unser Geist von Wut, Eifersucht und Stolz verschleiert ist. Wir glauben, einer Elite anzugehören und die Weisheit gepachtet zu haben. So wird der Dharma völlig von Emotionen verdorben und unsere Praxis hat nichts mehr mit Dharma zu tun.

Wir müssen sofort an uns arbeiten und diese gravierende Abweichung korrigieren, indem wir Offenheit, Toleranz und Mitgefühl für andere entwickeln und unseres eigenen Stolzes gewahr werden. Um diese Offenheit und Geistesgegenwart sollten wir uns jeden Tag und in jeder Situation bemühen. Das ist wahre Disziplin, durch die sich unsere Praxis Tag für Tag vertieft.

Wenn wir durch solche Disziplin den Berg der Emotionen in uns bemerken, fällt das Gebäude unseres Stolzes von selbst zusammen. Alles hatten wir auf der Annahme aufgebaut, Recht zu haben und frei von Fehlern zu sein – und aus diesem Stolz heraus haben wir gehandelt. Die Burg des Stolzes stürzt ein wie ein Kartenhaus und unsere Emotionen werden sich nach und nach auflösen. Das Projizieren nach außen hört auf und es stellt sich innere Ruhe ein."

ZUSAMMENFASSUNG:

Erste Etappe: Innehalten – nicht auf den Stolz hereinfallen

den Tendenzen, uns selbst aufzuplustern, Einhalt gebieten; Abstand nehmen und entspannen

Zweite Etappe: Gegenmittel für Stolz anwenden

Zuflucht nehmen, Tonglen, um Hilfe bitten, ganz für andere da sein usw.

Dritte Etappe: Stolz transformieren

eine weite Geisteshaltung zur Anwendung bringen, in der alle gleich sind, wie z.B. in der Tschenresi-Praxis; in die Weite des Geistes der Buddhas eintauchen, demütigende Situationen als Lama willkommen heißen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Mitgefühl usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Stolz als Freund

Vierte Etappe: Stolz in seiner wahren Natur befreien

die Leerheit des Stolzes und des Stolzen erkennen: direkt in die stolzen, ichbezogenen Geisteszustände schauen; mittelpunktslose Offenheit entdecken

Fünfte Etappe: Stolz als Weg nehmen

Stolz bei sich selbst stimulieren, indem man bewusst Stolz hervorruft, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; je mehr Momente des Stolzes, desto mehr Gelegenheit, die Natur des Geistes zu sehen; Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene

5. Eifersucht–Neid

positive Aspekte? spornt zu Leistung an; Dynamik, Beweglichkeit; Intelligenz, schnelles Erfassen von Situationen; starker Antrieb, Fortschritte zu machen; Effektivität; allvollendendes Gewahrsein

Problem: unzufrieden, neidisch, feindselig, verdächtigt andere (Wachhund-Mentalität); freudlos, Furcht vor Verlust und Benachteiligung; Unfähigkeit, sich am Wohlergehen anderer zu freuen; nörglerisch, alles wird kritisiert; enger, knauseriger Geist; die eigenen Fehler werden vertuscht; Selbstmitleid und Melancholie: Abwertung der Freuden des Lebens, um nicht so stark an unserer Unfähigkeit, uns zu freuen, leiden zu müssen; Welt wird als ungerecht erlebt; zerstörerisch; Wettkampf, Konkurrenz, Rivalität; Intrigen

Ursache: Identifikation mit dem "Ich" und dessen Ansprüchen und Besitz; ständiges Vergleichen mit anderen oder mit unseren Idealvorstellungen; Minderwertigkeitsgefühle; Anhaften; verletzter Stolz; Armutsgefühl; Enttäuschung

Lösung: Entwickeln von:

- offene, ehrliche, direkte Kommunikation
- Gleichmut
- Freude, Wunschgebete

durch: Mut, Entsagung, Freigebigkeit, Weisheit

Was können wir konkret tun, um Eifersucht aufzulösen?

- a) *uns zutiefst entschließen, Eifersucht nicht auf den Leim zu gehen:* die Folgen von Eifersucht kontemplieren; erkennen und eingestehen, dass wir eifersüchtig sind; eifersüchtiges Verhalten unterlassen (z.B. nicht schlecht über andere reden, nicht intrigieren); uns an das Bodhisattva-Gelübde erinnern
- b) *Gleichmut durch Weisheit:* sehen, dass es keinen Grund gibt, zu vergleichen und eifersüchtig zu sein; mit dem Vergleichen aufhören und Situation akzeptieren wie sie ist: jeder erlebt sein Karma, was anderes liegt nicht drin; ich bin reich, weil ich den Dharma gefunden habe; Illusion auflösen, dass mehr zu haben glücklicher machen würde: die "Reichen" sind auch nicht unbedingt glücklicher; wir alle besitzen fundamental die selben Qualitäten, da alle die Buddhanatur besitzen; alle haben das gleiche Glückspotential; Zugang zur eigenen Buddhanatur finden; uns die Nachteile des erstrebten Besitzes in Erinnerung rufen: was bringt es mir, an persönlichem Wohlergehen zu hängen? nichts als Leid!; uns aus Leistungs- und Wettkampfdanken befreien; der Vergänglichkeit gewahr sein; die traumhafte Natur der Situation erkennen; statt neidisch auf andere zu sein, selber den Weg gehen;
- c) *Mut zu direktem Austausch:* schwierige Situationen ansprechen und wiederkehrende eifersüchtige Gedanken mitteilen; den Personen und Situationen, die Eifersucht in uns auslösen, nicht aus dem Weg gehen, sondern auf sie zugehen und uns direkt dem Gefühl des Mangels stellen; zusammenarbeiten; Schwächen zeigen; den Wunsch nach Liebe und Beachtung eingestehen; Kritik einladen; schwierigen (evtl. demütigenden) Situationen nicht aus dem Weg gehen; unsere Abhängigkeit von anderen eingestehen; ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen (Vertrauen in die tatsächlich vorhandenen Fähigkeiten); Mut, die Kontrolle loszulassen
- d) *Mitfreude kultivieren:* eine weitere Sicht entwickeln (wenn jemand glücklich ist oder Qualitäten hat, so kommt das allen zugute), Freude am Erfolg, Wohlergehen und den heilsamen Handlungen anderer zum Ausdruck bringen, sich mitfreuen als wären wir es selbst; freigebig sein, anderen mehr geben, als sie erhoffen oder sich schon genommen haben; unsere Freuden mit anderen teilen, sie einbeziehen; Freunde und Geliebte nicht an uns ketten; uns einsetzen, dass andere es besser haben und schneller vorwärts kommen als wir (positive Energie aufbauen); uns andere zum Vorbild nehmen; freudige Anstrengungen statt Rivalisieren
- e) *Wünsche für andere machen:* dass sie alles finden, was sie glücklich macht; dass ihr Reichtum und ihre Qualitäten weiter zunehmen; dass mehr und mehr Wesen in den Besitz dieser Vorteile kom-

men; dass sie von Leid verschont bleiben; dass sie vor uns Erleuchtung erlangen (je schneller desto besser); ihnen unsere Verdienste widmen; auch Wunschgebete für uns selbst machen (z.B. uns am Glück anderer mitfreuen zu können), auf die eigenen Wünsche eingehen

- f) *spezielle Methoden:* Bodhisattva-Gelübde; Wunschgebete für alle Wesen; Tschenresi-Praxis; Tonglen-Meditation: sich selbst und andere austauschen (!); Achtsamkeit entwickeln, so dass wir der Eifersucht gewahr werden und uns entspannen können, Lhaktong (in den Eifersüchtigen schauen, um die Leerheit zu erkennen), Mahamudra; Sichtweise des Vajrayana kultivieren: alle Wesen in ihrer Buddhanatur sehen; das allvollendende ursprüngliche Gewahrsein entwickeln, Praxis des Tschö

Gendün Rinpotsche:

"Ein Bodhisattva interessiert sich für andere und ist davon betroffen, wenn sie leiden. Er wünscht ihnen von Herzen, dass sie glücklich und frei von Leid sein mögen. Wenn sie glücklich sind, dann ist er froh und nicht im geringsten eifersüchtig, denn sein einziges Anliegen ist ihr Glück.

Wo Güte und Wohlwollen vorhanden sind, verschwindet jegliche Art von Eifersucht und Wettbewerb, ebenso auch Stolz, Zorn und Neid. Ein Bodhisattva hat nicht mehr den Wunsch, besser oder glücklicher zu sein als andere. In seinem Herzen ist kein Raum mehr für Eifersucht und so erlebt er anhaltende Freude, wahren Frieden und tiefe Stabilität. Nicht mehr motiviert von persönlichen Interessen, verschwindet die Faszination für all die Objekte, die früher Eifersucht und Begierde nährten. Diese Objekte, denen er bislang hinterher rannte, werden erkannt als bloße Erscheinungen im Geist und der Geist wird glücklich und voller Frieden.

Dieser Frieden entspringt dem Interesse an anderen und ist das, was wir Geistige Ruhe nennen. Frei von Faszination entsteht tiefes Glück und der Geist wendet sich anderen Wesen zu mit dem einzigen Wunsch, dass sie glücklich sein und sich befreien mögen. Je mehr sich diese Hinwendung vollzieht, um so glücklicher wird man sein und große Freude wird entstehen."

ZUSAMMENFASSUNG:

Erste Etappe: Innehalten – nicht auf die Eifersucht hereinfallen

allen eifersüchtigen Tendenzen Einhalt gebieten; Abstand nehmen und entspannen

Zweite Etappe: Gegenmittel für Eifersucht anwenden

Zuflucht nehmen, Tonglen, Wünsche machen, Mitfreude entwickeln usw.

Dritte Etappe: Eifersucht transformieren

eine freudige Geisteshaltung entwickeln, in der alle die gleichen Qualitäten haben, wie z.B. in der Tschenresi-Praxis; in die Liebe des Geistes der Buddhas eintauchen; Eifersucht stimulierende Situationen als Lama willkommen heißen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Mitfreude usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Eifersucht als Freund

Vierte Etappe: Eifersucht in ihrer wahren Natur befreien

die Leerheit der Eifersucht und des Eifersüchtigen erkennen: direkt in die eifersüchtigen, ichbezogenen Geisteszustände schauen; mittelpunktlose Offenheit entdecken

Fünfte Etappe: Eifersucht als Weg nehmen

bewusst Eifersucht bei sich hervorrufen, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; je mehr Momente der Eifersucht, desto mehr Gelegenheit, die Natur des Geistes zu sehen; das allvollendende ursprüngliche Gewahrsein verwirklichen; die Einheit von Freude und Leerheit

Gegenmittel für alle Emotionen:

- die Sichtweise der persönlichen Befreiung entwickeln: Vergänglichkeit kontemplieren, alles als Reinigung von Karma und als Gelegenheit zum Aufbauen positiver Kraft betrachten, Entsagung üben
- Bodhisattvahaltung einnehmen: alles als Gelegenheit zum Entwickeln von Liebe und Mitgefühl betrachten; uns an schwierigen Situationen erfreuen, sie geradezu aufsuchen
- Vajrayana-Sicht entwickeln: alles als Unterweisungen des Lamas betrachten, uns selbst und andere als Jidam sehen, usw.
- uns nicht mehr mit unseren Emotionen identifizieren und die Emotionen anderer als unsere eigene Projektion annehmen bzw. erkennen
- ehrlich mit sich selbst sein, die eigenen Fehler sehen und eingestehen
- Humor, Mut
- kontinuierliches Üben, Qualitäten entwickeln, positives Karma aufbauen
- immer sofort Zuflucht nehmen, Lama, Jidam und 3 Juwelen um Hilfe bitten
- ständig Wunschgebete und Mantras machen
- in jeder Situation die Bodhicitta Motivation wachrufen
- Tonglen üben mit uns selbst, mit Personen und imaginären schwierigen Situationen
- immerzu auf größtmögliche Entspannung achten
- sich bei allem üben, nicht mit Anhaften und Ablehnen zu reagieren; tägliche Praxis von Achtsamkeit und geistiger Ruhe (wie ein Spiegel werden, der unberührt von allen Spiegelbildern bleibt)
- Loslassen: nicht an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haften
- Jidampraxis: sich selbst und alle Wesen in ihrer wahren Natur wahrnehmen ("Großer Pfau" S. 67/68)
- illusorische Natur aller Erscheinungen kontemplieren,
- direkt in die Natur der jeweiligen Emotion schauen, intuitive Einsicht entwickeln
- sich an die Leerheit erinnern (Sobhawa Mantra) und vorstellen, dass sich alles in Leerheit auflöst: die Emotion verwandelt sich in den entsprechenden Dhyani Buddha, Licht geht zu allen Wesen und bewirkt ihre völlige Reinigung, Licht kommt zurück in den Buddha, der sich auflöst; beschließe mit Wunschgebeten ("Großer Pfau" S. 65/66/73)
- Leerheit direkt erkennen, stets in Mahamudra Praxis bleiben